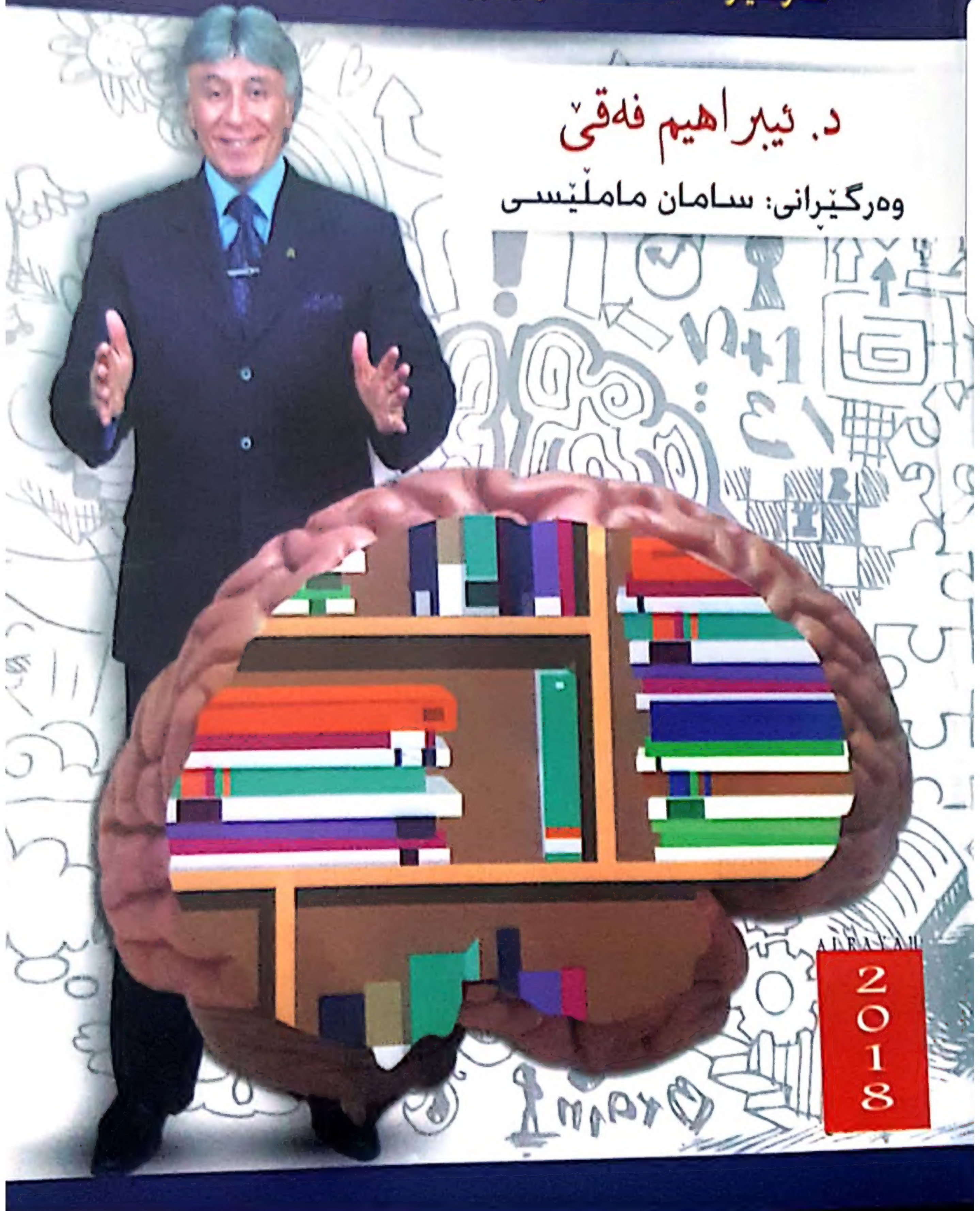
یادگە و بیرخۆهێنانەوە

تەرکیز - نەخشە زەینییەکان - لەبیرچوونەوە

د. ئیبراهیم فەقێ

وەرگێڕانی: سامان مامڵێسی



وەناو خوا، دەهندە و دلاوا....

پێشکەش:

لە (د. ئامال فەقێ) و (ئانسی) و (ئەرمین) ەوە بۆ باوکیان د. ئیبراهیم فەقێ - ڕەحمەتی خوای لێ بێ- بۆ ئەوەی تا هەتاهەتایە ناوبانگ و زانستەکەی لەنێو خەلکیدا بمێننەوە.

دکتۆر ئیبراهیم فەقێ لەچەند دێڕێکدا...

+ دامەزرێنەر و سەرۆکی ئەنجومەنی بەڕێوەبردنی گروپی کۆمپانیا جیهانییەکانی ئیبراهیم فەقێ، کە لەم بەشانەی خوارەوە پێکهاتووە:

- (CTCPHE) سەنتەری کەنەدیی بۆ هێزی ووزەی مرۆڤ.

-(CTCH) – سەنتەری کەنەدیی بۆ خەواندن بە ئاماژە بۆکردن.

-(CTCHD)سەنتەری کەنەدیی بۆ گەشەپێدانی مرۆیی .

-(CTCNLP)سەنتەری کەنەدیی بۆ بەرنامەسازیی زمانەوانی دەماریی.

+ دکتۆرا لە زانستی ئەودیو سروشت-میتافیزیک- لەزانکۆی (میتافیزیک) ی شاری لۆس ئەنجلۆسی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا.

+ داهێنەری زانستی (دینامیکییەتی خۆگونجاندنی مێشکە دەماریی) (NCD).

+داهێنەری زانستی هێزی وزەی مرۆڤ (PHE).

+ ڕاهێنەری پشت پێ بەستراو لە بەرنامەسازیی زمانەوانیی دەماریی(NLP) لە لای دامەزراوەی ئەمریکی بۆ بەرنامەسازیی زمانەوانیی دەماریی.

+ ڕاهێنەری پشت پێ بەستراو لە چارەسەرکردن بە خەواندنی موگناتیسی لە لای دامەزراوەی ئەمریکی بۆ خەواندنی موگناتیسیی.

+Time Line Therapy.(ڕاهێنەری پشت پێ بەستراو بۆ چارەسەرکردن بە هێڵەکانی ژیان.

+ ڕاهێنەری پشت پێ بەستراو لەبواری یادگەدا لەلای پەیمانگەی ئەمریکی بۆ یادگە لە نیویۆرك.

+ ڕاهێنەری پشت پێ بەستراوی گەشەپێدانی مرۆیی لە لای حکومەتی (کیبیك)ی کەنەدیی بۆ کۆمپانیا و دامەزراوەکان .

+ ڕاهێنەری ڕیکیی لەلای سەنتەری ڕاهێنانی ڕیکیی لە کەنەدا و دامەزراوەی ڕیکیی جیهانیی.

+ پلەی ئەوپەڕی شانازیی لەڕەفتاری مرۆییدا وەرگرتووە و دامەزراوەی ئەمریکی بۆ هۆتێلەکان پێی بەخشیوە.

+ پلەی ئەوپەڕی شانازیی لە بەڕێوەبردن و شمەکە فرۆشراوەکان و بازاڕسازیدا لەلایەن دامەزراوەی ئەمریکی بۆ هۆتێلەکانەوەی پێ بەخشراوە.

+ ٢٣ بڕوانامەی دبلۆمی لە بەرزترین پسپۆڕییەکانی دەروونزانیی وبەڕێوەبردن و شمەکە فرۆشراوەکان و بازاڕسازیی و گەشەپێدانی مرۆییدا بەدەست هێناوە.

+ پلەی بەڕێوەبەری گشتی لە چەندان هۆتێلی ٥ ئەستێرەدا لە کەنەدا هەبووە.

+ چەندان نووسراو و کتێبی هەن و بۆ هەر سێ زمانی (ئینگلیزیی وفەڕەنسی و عەرەبیی) وەرگێڕدراون و زێتر لە ١ ملیۆن دانەیان لێ فرۆشراوە.

+زێتر لە ٦٠٠٠٠ کەسی لە ووتار و کۆڕەکانیدا ڕاهێناوە و بە هەر سێ زمانی (ئینگلیزیی و فەڕەنسی و عەرەبیی) قسەی کردووە.

+ پاڵەوانی میسر بووە لەتێنسی سەرمێزدا، لەساڵی ١٩٦٩ وەکو نوێنەری میسر بەشداریی لەپاڵەوانییەتی تێنسی سەرمێزدا کردووە.

+ زۆربەی کاتەکانی ژیانی لە (مۆنتریاڵ) ی کەنەدا بەسەربردووە و، خاوەنی خێزانێکە بەناوی (ئامال) و دوو کچی هەیە، بەناوەکانی (نانسی) و (نەرمین) .

+ ساڵی ٢٠١٥ لە شاری قاهیرەی پایتەختی میسر، بەهۆی ڕووداوی ئاگرکەوتنەوەوە کۆچیی دوایی کردووە.

پێشەکی وەرگێڕ..

خوێنەری خۆشتفی، ئەم کتێبەی بەردەستت هیی نوسەر و گەورە شارەزایەکی بواری گەشەپێدانی مرۆیی و یەکێکە لە ڕێبەرانی ڕەوتی دەروونزانیی ئەرێنیی.

کەسێك هەموو ژیانی خۆی بۆ یارمەتیدان و ڕێ ڕۆشنکردنەوەی دەردەدار و نەخۆش و عەودالانی بەختەوەریی و شەیدایانی سەرکەوتن و خوازیارانی خۆشبەختی و پێگە بالاکان تەرخان کردبوو.

لەم کتێبەدا باس لە گرینگیی یادگە و جۆرەکانیی و بیرخۆهێنانەوە و لەبیرچوونەوە دەکات و ستراتیژییەتەکانی لەبەرکردن و خۆئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوەکان و یاساکانی بەکارهێنانی نەخشە زەینییەکان ڕوون دەکاتەوە و، ئەو ڕێ و شوێن و شێوازانەی پێویستە بگیرێنەبەر بۆ سوودوەرگرتن لێیان لەباشترکردنی یادگەدا، دەخاتە بەردەس.

هەروەك تیشکی خستووەتە سەر ئەقڵی مرۆیی و چەند زانیارییەکی وورد و پوخت لەسەر دەماغی مرۆیی کە تا ئێستا زانایانی دەروونزانی مەعریفەگەرا لەسەریان ڕێککەوتوون. سیفەت و تایبەتمەندیی و نیشانەی هەریەك لە جۆرەکانی ئەقڵی ئاگا و نائاگای دەرخستووە، سا بەڵکو لە

هەڵسوکەوتمان لەگەڵ ڕووداو و پێشهاتەکاندا وەکو چرایەك سوودیان لێ وەربگرین و لایەنە تاریك و شاراوەکانی پشت ڕەفتارە مرۆییەکانیان بۆ بدۆزینەوە و، ڕێگەی بەردەممان بکەینە چراخان.

بەڵێ، پێویستە لەم کورتە پێشەکییەدا ئاماژە بۆ ئەو تێبینییە گرینگەیش بکەم کە هەندێك لە ووشەکانی نێو دەقە عەرەبییەکەم بە ووشەی تایبەت بەکوردیی کردوون و بۆ یەکەمجارە ئەو ووشانەم بەسەر ئەو دەستەواژە عەرەبییانەدا دابڕیوە، وەکو وشەی (مرونة) بە (بارگونجاویی) و (استيعاب) بە (جێکردنەوە) و (خزن) بە (عەمبارکردن) و (تحدي) بە (مەیدانخوازیی) و (عصبي) بە (دەمارگیران) و (أعصاب) بە (مێشکە دەمان) و (قدرة) بە (توانا) و (إمكانات) بە (لەباردابوون) و (أداء) بە (بەجێگەیاندن) و(تلقائي) بە (یەکسەرکار) و (تنسيق) بە (ڕێککاریی) و (مدلول) بە (بەڵگەنما) و (متزامن) بە (هاووادە) و (تداعي) بە (ناوخوازیی) کردوومن بە کوردیی.

بەهیوام مەڵۆیەکم خستبێتە سەر خەرمانی زوبانە شیرینەکەمان و، خزمەتێکم پێشکەش بەخوێنەوارانی لە دڵا شیرین کردبێت.

سامان مامڵێسی

هەولێر/ ئاڵتون سیتی

ڕەمەزانی ١٤٣٨ کۆچیی

حوزەیرانی ٢٠١٧ زایین

پێشەکی..

ئایا تۆ ناوەکان ...ژمارەکان .... شوێنەکانت بیردێتەوە؟

ئایا ڕوویداوە و کۆششێکی زۆرت کردووە، کەچی لە ناو ئاخێکردنەوەکەدا هەموو شتێکت بیرچووبێتەوە؟

ئایا شتی وات بەسەر هاتووە خۆت بۆ چاوپێکەوتنێک ئامادە کردبێت و، کەچی دواتر ورێنەت کردبێت و دەمت بووبێتە تەڵەی تەقیو؟

ئایا وات لێهاتووە چووبیتە ژوورێك و لەبیرت کردبێت بۆچی چوویت؟

کەواتە:

ئەگەر دەتەوێت شتە گرینگەکانت بیرکەوێتەوە، ستراتیژییەتەکانی بیرخۆهێنانەوە فێربیە.

وەرە نێو کاروانی گەشتەکەمان و لەخۆت بپرسە:

چیت لە کتێبی (یادگە و بیرخۆهێنانەوە) دەوێت؟

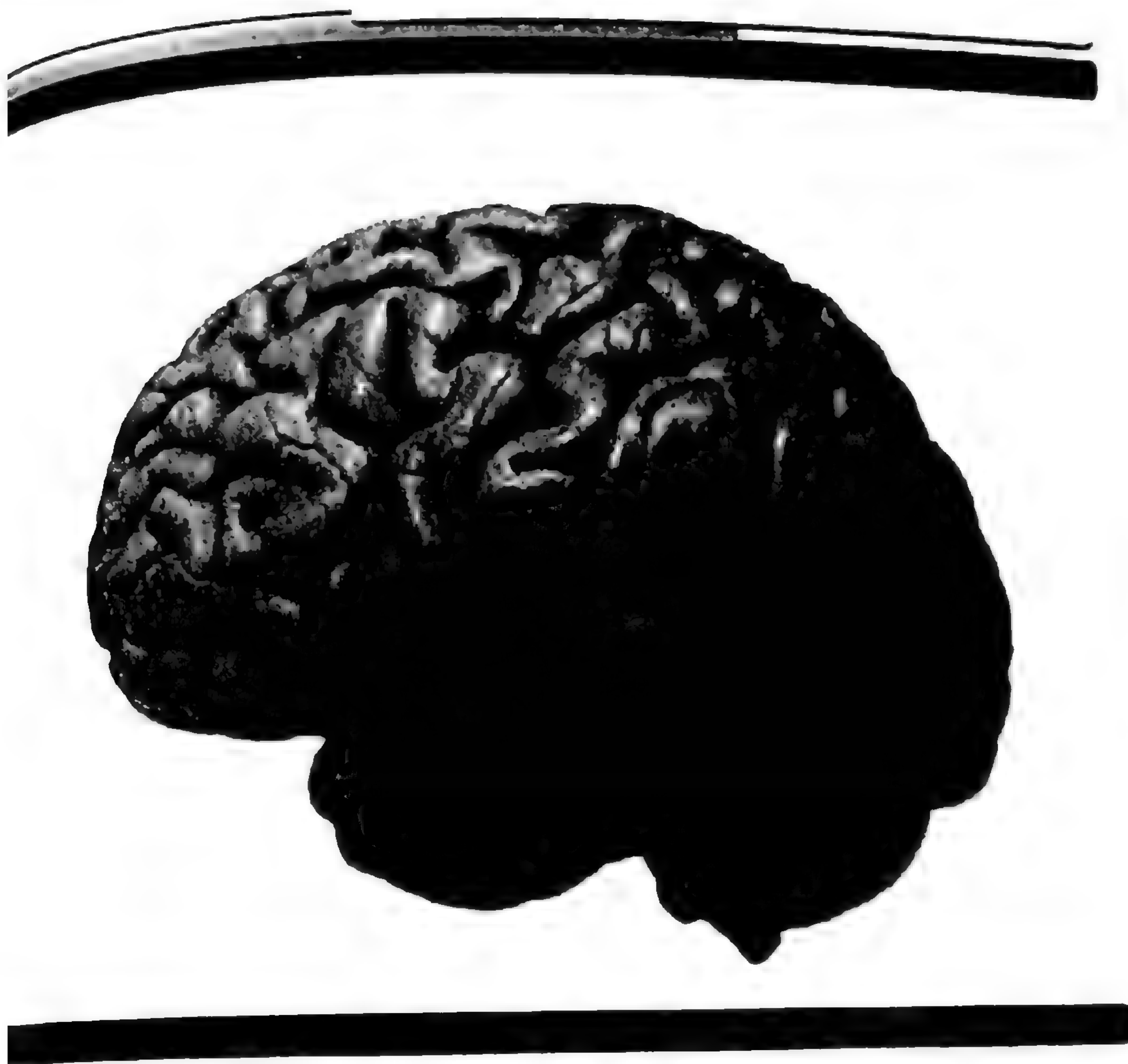
....

چی بەو زانیارییە نوێیانەت دەکەیت؟

....

ڕادەی سوودوەرگرتنی ئەوانەی لە دەورووبەرتن چەندە؟

....



ئەقڵ

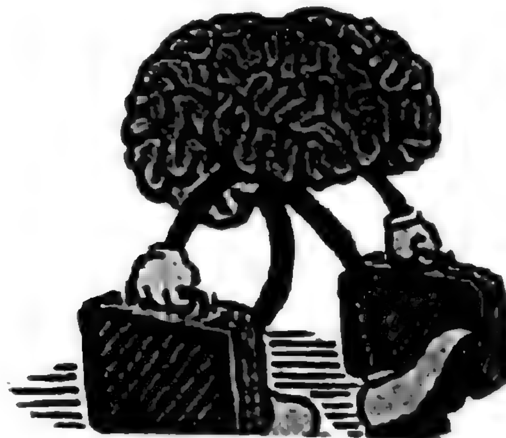
مرۆ وەکی زیندەورانی دیکە نییە و خۆی تێریکات و بخوات و بخواتەوە، هەروەك چۆن ئەوان دەلەوڕێن، بەڵکو خودا ئەقڵی پێداوە و ڕاستی لە چەوت پێ جودا دەکاتەوە. دەوانێت سوودبەخش چییە و زیانمەند چییە. بە ئەقڵی دەزانێت چی دەوێت و چیشی ناوێت.

ئەم ئەقڵە هەرکات مرۆ بە جوانی و ڕێکوپێکیی بەکاری هێنا و قۆستییەوە، ئەوە بەریوومە چاوەڕوانکراوەکەی لێ دەچنێتەوە.

ئەگەریش ئەقڵی پشتگوێ بخات و سوودی لێ نەبینێت، ئەوکات شتێك نامێنێتەوە تا بڵێین: لە زیندەوارانی دیکە جودایە.

٤ شتیی سەرەکیی هەن یارمەتیدەرن بۆ ئەوەی بە باشی ئەقڵ بخرێتە کار و جوان بقۆسترێتەوە، هەر یەکێکیشیان چەندان لق و باسی دوور و درێژیان لێ دەبێتەوە.

زانیارییەکانی تێدا عەمباردەکەین، هەموو مرۆیەك ١٥٠ ملیار خانەی دەماریی هەیە، هەر خانەیەکیش لەوانە ١٥٠ ملیۆن خانەی بچوکتری لێ دەبێتەوە، هەر خانەیەکی دەماریی بچوکیش ١٥٠ ملیۆن خانەی دەماریی دیکەی لێ بدەبێتەوە و زانیارییەکانی تێدا هەڵدەگیرێت.. ١٥٠ملیۆن × ١٥٠ ملیۆن × ١٥٠ ملیۆن.



با بزانیت ئەو ڕووبەرەی بۆ عەمبارکردن و پاراستنی زانیارییەکان ڕەخسێنراوە، چەندە.

یەکەم: بەهاکەی:

ئەقڵی مرۆیی بەهایەکی گەورەی لە جوداکردنەوەی شتەکان لە یەکدی هەیە، هەروەك ئەو بەهایەی هەیە گەوهەری پێگەی مرۆچە لە نێو باقی دروستکراوەکانی دیکەدا. لەوانەیشە هەر ئەقڵ بریتی بێت لە مرۆ خۆی، نەك ئەو جەستەیەی لە قوڕ دروستکراوە.

لە نێو زیندەوەراندا تێیاندایە لە مرۆ بچێت، بەڵام ئەقڵی نییە. کەواتە ئەقڵ بریتییە لە نرخ و بەهای ڕاستینەی مرۆ.

ئەگەر مرۆ بەهای ئەقڵی بە بەهێزیی و ڕوونییەوە زانی، لێیشی دڵنیا بوو، ئەوە ئەو زانیارییە ئاسۆکانی بەڕوودا دەکاتەوە کە:

دووەم: تواناکانی ئەقڵ:

ئەقڵ سنوورێکی نییە تێیدا بووەستێت و کۆتایی بێت. تواناکانی زیرەکیی و داهێنان لە پێکهاتەی ئەقڵیدا، لەسەرووی سنوور و وەسفەوەن.

تواناکانی ئەقڵی ناناسێت، مەگەر کەسێك بڕوای وابێت کە ئەقڵی قەدرو قیمەتی و پێگەی خۆی هەیە.

جا هەرکات مرۆ گاڵتە بە تواناکانی ئەقڵی خۆی بکات، ئەو توانایانە خۆیان دەشارنەوە و پشتگوێ دەخرێن و هیچ ئەرزشێکیان نامێنێت، چونکی بەهای ئەقڵ بە دەرخستنی تواناکانییەوەیە.

هەرکات تواناکانی ئەقڵ و لەباردابوونەکانیمان ناسیی، ئەوە بەرەو لای ئەمەی خوارەوەمان ڕادەکێشێت:

سێیەم: ئەرك و کاری ئەقڵ:

ئەرك و کاری ئەقڵ لە داهێنان و نوێخوازیدایە. هەرکات مرۆ ئەقڵی بە باشی بخاتە بزووتن و بە پێی ئەقڵی لەسەر یاساکانی داهێنان بڕوات، ئەودەم دەتوانێت داهێنان بکات.

جیهان پێویستیی بە زۆر شت هەیە، تەنێ ئەقڵیش کەفیلە ئەو شتانە دابهێنێت، چونکی هێزێکی لە ڕادەبەدەری هەس.

دەپرسین: لە کوێ مرۆ ئەقڵی لە داهێنان و دۆزینەوەدا دەخاتە کەر؟

ئەگەر مرۆ کاری ئەقڵی بە باشی و وردی زانی و بە لێهاتووییەوە بەو ئەرکە گەیشت، ئەوە پێویستە لەسەری کە:

چوارەم: بەگەڕخستنی ئەقڵ:

بەگەڕخستنی ئەقڵ لە هەموو ئەو شتانەدا کە سوودیان بۆ خاوەنەکەی و مرۆڤایەتیش هەیە.

هەر لێرەا بەها و نرخی ئەقڵ خۆی مەڵاسداوە و، سوود لە تواناکانی وەردەگرێت، چونکی تەنیّ بۆ ئەوە دروست کراوە کە بە سوود بێت، هیچ سوودێکیش نایەتە دەست، مەگەر بە باشی بخرێتەگەڕ و لە لایەنە باشەکانی ژیاندا بۆ بەرژەوەندیی گشتیی بەکاربخرێت.

بۆیە هەر کەس ئەرکەکانی داهێنانکاریی ئەقڵ بۆ تێکدانی ژیان بخاتەگەڕ، ئەوە یانی ئەقڵی لە ئەرکە سەرەکییەکەیدا بە دروستی بەگەڕ نەخستووە، بەڵکو هەر نەیشی ناسیوە.

> ئەوە سەلمێنراوە کە ئەقڵی بەئاگا لە خولەکێکدا ٧ بۆ ٩ زانیاریی وەردەگرێت، ئەگەر ئەو ٧ زانیارییە بۆ چەند کۆمەڵەیەک دابەش بکەین و، هەموو کۆمەڵەیەک لە ٧ تا ٩ زانیاریی پێک بێت، ئەوە چەندێتیی زانیارییە جێکراوەکان زێتر دەبێت، بەڵام ئەقڵی نائاگا لە خولەکێکدا ١٢ ملیۆن زانیاریی وەردەگرێت.
>
> د. جۆرج میلەر

بیرخۆهێنانەوە

بریتییە لە گێڕانەوەی زانیارییەك کە زۆر بەکاردێت لە کاتێکدا دەتەوێت بەکاری بهێنیت.

ئەگەر کێشەیەك هاتە گۆڕێ و بیرت نەهاتەوە، ئەوە بۆ ڕێگەی لەبەرکردنی زانیارییەکە دەگەڕێتەوە.

ئێستەیش با بزانین هۆکارەکانی بیرنەکەوتنەوە یان هۆکارەکانی لەبیرچوونەوە چین:



- ترس – ڕاڕایی – شڵەژان – ماندووبوون – ئازار.
- نەبوونی ڕێسا و یاسا – گرینگی پێنەدان – تەرکیز نەکردن – ئاگالێنەبوون.

- شێوازی نەرێنییانەی قسەکردن لەگەڵ خوددا - شێوازی خۆراو پێدان.
- ئەقڵ تەرکیز لەسەر یەک بیرۆکە دەکات و هەموو ئەو دۆسیانەی پشتگیریی لەو بیرۆکەیە دەکەن، دەکاتەوە.

تاقیکردنەوەی زارەکیم هەیە، یان تاقیکردنەوەی سەر وەرەقەم هەیە، یان چاوپێکەوتنی تایبەتم هەس، لەو کاتانەدا بیر لەچی دەکەینەوە؟ تەرکیز لەسەر چی دەکەین؟

من دەچمە نێو هۆڵی تاقیکردنەوەوە ترس سەراپای گیانم دادەگرێت.. کەواتە ئەو بیرۆکەیەی تەرکیزی لەسەر دەکەم بریتییە لە ترس، ئەقڵیش بەدووی ئەو ترسەدا هەموو ئەو دۆسیانەی دیکەیش، جا بیرۆکە یان هەستکردنەکان بن، کە پشتگیریی لە ترس دەکەن، دەکاتەوە.

تۆ کاتێک دەتەوێت بۆ چوونە ژوورەوە دەرگای ئەپارتمانەکە بکەیتەوە، پێویستە کلیلت پێ بێت، لەو کاتەدا بوارێک بۆ تێپەڕین بە دەرگاکەدا دەکەیتەوە تا بچیتە ژوورێ، بەڵام تا دەرگاکە داخرا بێت، یانی تۆ لە دەرەوەی ئەپارتمانەکەیت.

هەروا بەو شێوەیە، تا ئەقڵ تەرکیز لەسەر بیمزکەی ترس بکاتەوە،

بەردەوام ئەو زانیارییانەی بیەوێت لەکاتی تاقیکردنەوەکاندا بیرخۆیان

بهێنێتەوە، لەسەری کلۆم کراون.

ترسەکە بۆ ڕاڕایی لە بەرانبەر تاقیکردنەوەکان و پرسیارەکان و

شێوازەکەیدا دەگۆڕێت.

هەروەك ئەگەر چاوپێکەوتنێکت هەبوو، ترس لە پرسیارەکان و

شێوازەکەی...



ئەم ترسە بەرەبەرە بۆ ڕاڕایی

پاشان بۆ شڵەژان دەگۆڕێت.

هەموویشیان هەستن و گریان

گرتووە!

لەم کاتانەدا کەسەکە بە

ئەقڵی سۆزگەرا بیردەکاتەوە، کە

ئەمانە ئەرکەکانی وین:

- خۆپاراستن لەسەر مانەوە.
- ووزە
- هەست و سۆزەکان
- ڕاکردن و هێرشبردن و بەرگریکردن.



پوختەی هەموو ئەوەی پێشوو بریتییە لە:

ئەو سیفەتە زۆر جوانەی ئەقڵ ئەوەیە قەدر و قیمەتی بزانین، تاکو بتوانین ئەرکەکەی ئاشکرا بکەین، بەوەیش ئەرکەکانی لە جوانترکردنی ژیاندا وەکاردەخەین.



چەند زانیارییەکی سادە لەسەر لەقلی مرۆیی

١- دەماغی مرۆیەکی پێگەیشتوو ٣ ڕەتڵ (١٣٠٠ × ١٤٠٠ گم) ٢ کیلۆ و ٧٠٠ گرام.

٢- دەماغ نزیکەی ٢٪ ی کێشی لەشی مرۆیەکی پێگەیشتوو پێک دەهێنێت.

٣- زانایان دەماغیان بەسەر ٤ پلدا دابەش کردووە و هەر یەکێکیان ئەرکێکی تایبەتی هەیە:



- پلی دواوە، لە بینین بەرپرسە.
- پلی پێشەوە، بەرپرسە لە: پلاندانان، دەرکردنی بڕیارەکان، چارەسەری کێشەکان و داهێنان و دۆزینەوە.

- پلی دیوارەسەر، بەرپرسە لە چارەرکردنی ئەرکەکانی زمانەوانیی و هەستە وردەکان.
- پلی لاجانگەکانی ڕاست و چەپ، دەکەونە سەرەوەی گوێیەکان و دەوروبەریان، بەرپرسن لە بیستن، یادگە، واتاکان و زمان.

دەماغ چۆن خۆراک وەردەگرێت؟

- دەماغ ٢٠٪ ی وزەی جەستە سەرف دەکات و، خواردنە سەرەکییەکی خوێنە، چونکی خوێن ئەم ڕەگەزە خۆراکییانەی دەداتێ: گلۆکۆز، برۆتین، ڕەگەزەکانی کیمایی، ئۆکسجین و ئاو.
- دەماغ لە کاتژمێرێکدا ٨ گالۆن خوێن بەکاردەهێنێت، واتە ١٩٢ گالۆن لە ڕۆژێکدا.
- زۆربەی خانەکانی دەماغ لە ماوەی نێوان مانگەکانی ٤ بۆ ٧ مانگیی لە کاتی سکپڕیدا دروست دەبن.
- مەزاجی تاک نیوەی وەرگیراوە و فێری دەبێت و، نیوەکەیش دیکەیشی لە ژینگەی دەوروبەرەوە بۆی دەمێنێتەوە.
- ژیان و کارایی ئەقڵ، بە ئاو و ئۆکسجینەوە بەستراونەتەوە.
- دەماغ ڕێژەی لە پێنجدا یەکی ئەو ئۆکسجینەی جەستە بەکاری دەهێنێت، سەرف دەکات.
- دەماغ ڕۆژانە پێویستە بە ٨- ١٢ کوپ ئاوە، تاکو بە چالاکیی و کارایی کاربکات.

ئـــەقـــلی بەئاگا

سیفەتەکانی بریتین لە :

- لەو شتە تێدەگات کە ئێستە ڕوودەدات.



- تەرکیزکردنی سنووردارە.
- ئەم بە بەرنامەڕێژیکردنی ئەقلی ناوەوە – ئەقلی نائاگا– هەڵدەسێت.
- ژیربێژ و شیکەرەوەیە.
- بیرکەرەوەیە.
- دەکرێت بۆ باشتر بگۆڕدرێت ئەگەر بڕوا بکات، دواتریش ئەقلی ناوەوە بۆ باشتر دەگۆڕێت.
- دەکرێت زانیاریی سەرکەوتوو یان ناسەرکەوتوو بە ئەقلی ناوەوە بدات.

ئەرکی ئەقلی بەئاگا

٤ ئەرکی سەرەکیی هەیە:

- ناسینەوەی زانیارییەکان و پاشان ناردنیان بۆ ناوچەی ژیربێژیی لە مێشکدا.

- لەنێوان ئەم زانیارییە و ئەوانی پێشووتر لای بوون، بەراورد دەکات.
- بە شیکردنەوەی ئەم زانیارییانە هەڵدەستێت.
- بڕیار دەدات و پاشان بۆ ئەقڵی نائاگای دەنێرێت، چونکە کۆگاکانی یادگە لەوێدان.



ئەقلی ئاناگا(ئەقلی ناوەوە)

ئەقلی ناوەوە ئەریتەکانت، وێنە خودییەکی خۆت، متمانەت بە خۆتی تێدایە، جا بۆ ئەوەی متمانەت بەخۆت بەهێزتر بکەیت، ئەوە لە ڕێگەی ئەقلی ئاناگاوە دەکرێت.

سیفەتەکانی ئەقلی ناوەوە:

- بریتییە لە کۆگای یادگە و بە عەمبارکردنی زانیارییەکان هەڵدەستێت.
- ئەقلێکە لە شتەکان تێ ناگات، بۆیە ناونراوە: ئاناگا.
- بە ئەقلی یەکسەرکار ناودەبرێت، چونکی بەڕێگەیەکی یەکسەرکاریی بیردەکاتەوە.
- بە جێبەجێکردنی داواکارییەکانی ئەقلی بەئاگا هەڵدەستێت.



ڕاهێنانی (١):

بەکارهێنانی ئەقلی شیکاریی و هێورکردنەوەی ئەقلی سۆزگەرا

- دانیشە با پشتت ڕاست بێت و، دەستەکانت لەسەر پێیەکانت دابنێ کە لەسەر زەوییەکە جێگیربوونە.

- ئەرکیزت بخەرە سەر هەناسە هەڵمژین و هەناسەدانەوەت.
- هەناسە هەڵمژین با بە ٤ تەکان بێت.
- هەناسەت لەناو جەستەتدا بۆ ماوەی دوو تەکان بهێڵەوە. با هەناسەدانەوەیشت بە خاویی و ٨ تەکان، ڕێک وەکو ئەوەی مۆمێک بە هەناسە خاوەکانت بکوژێنیتەوە.. ٣ جار تا ٥ جار بڵێ: الحمد لله... الحمد لله... الحمد لله.
- ئەرکیز دەکەین و دەبینین لەدوای ئەو کارە یەکەمین بیرۆکە ئەرێنیی دەبێت، پاشان تەرکیز دەخەینە سەر ئەو زانیارییانەی دەمانەوێت بە بیری خۆمانیان بهێنینەوە.
- ئەو کارە دووبارە دەکەینەوە تا بە تەواویی هێور دەبینەوە.



پێناسەی یادگە

بێگومان بە چەند ڕێگەیەکی جوداواز پێناسەی یادگە کراوە:

- هەندێکیان وا لە یادگەیان ڕوانیوە کە یەک توانایە و خۆتەواوکەرە.

بۆرۆ هێلگارد دەڵێت:

بریتییە لە توانای لەبەرکردن و گێڕانەی شارەزاییەکانی پێشتر، یان توانای بیرخۆهێنانەوەیە.

ڕیتچەر دەڵێت:

بریتییە لە توانای بوونەوەری زیندوو بەسەر هەموارکردنی ڕەفتارەکەیدا دوای ئەوەی سوودی لە شارەزاییەکەی پێشتری وەرگرتووە.

- وەلێ دەستەی دووەم یادگە بە یەک توانای سەربەخۆ دانانێن و، پێیان وایە لە زنجیرەیەک چالاکیی مەعریفیی پێکهاتووە.

مایل کێبست دەڵێت:

یادگە بریتییە لە پێکەوگرێدان و لەبەرکردن و دووبارە هێنانەوەی شارەزایی.

هێنتەر دەڵێت:

بریتییە لە چالاکیی بیرخۆهێنانەوە، چونکی چەندان چالاکیی و کردەی زۆر بە وشەی یادگەوە بەستراونەتەوە.

یادگەی مرۆیی بە تەوەری کردە مەعریفییەکان دادەنرێت، چونکە درکپێکردن و ئاگایی و فێربوون و زمان و چارەسەری کێشەکان، هەر هەموویان پێویستیان بە ئەندازەیەك لە زانیاریی ز یادەوەریی هەیە.

لە ڕاستیدا بابەتی یادگە چەندان لێکۆڵینەوەی لەسەر کراوە و ئامانجیان ئەوە بووە بزانن **سروشتی یادگە چییە، چۆن کاردەکات. بۆچی مرۆ شتی لەبیردەچێتەوە. ئەی بۆچی هەندێك شت دێنەوە بیرمان و هەندێکی دیکەیان نایەنەوە بیرمان. ئایا دەکرێت مرۆ تواناکانی جێکردنەوەی زێتر بکات؟**

زانایانی دەروونناس و فسیۆلۆژیی و هیی دیکەیش هەوڵی ئەوەیان داوە وەڵامی ئەم پرسیارە بدەنەوە: **مەبەست لە یادگە چییە؟**

پێناسەی یادگە:

ئەو بەشەیە لە دەماغی مرۆیی کە زانیارییەکان بەو شێوەیەی لە ماوەی ژیاندا فێریان دەبین، تێیدا کۆدەبنەوە. یادگە تەنێ ئامرازی عەمبارکردن نییە و تەواو، بەڵکو ئامرازی چارەکردن و ڕێککاریی زانیارییەکانە و گۆڕینیانە بۆ شێوەیەڵێك کە بکرێت جودا بکرێنەوە و لێیان تێ بگەین.

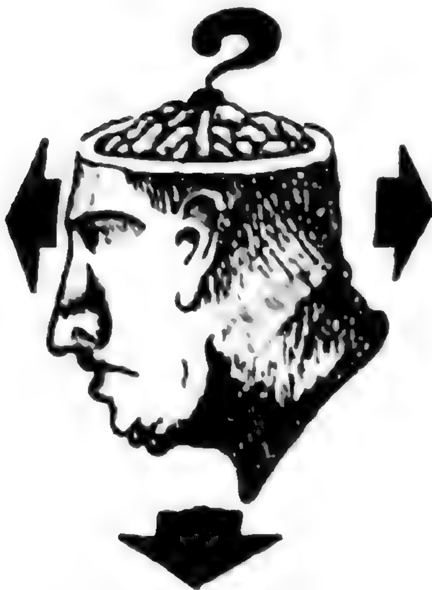
سایکۆلۆژیای یادگە

وای پێناسە کردووە کە Santrock؛

کردەی پاراستنی زانیارییەکانە بە تێپەڕینی کات لە ڕێی ڕەمز بۆدانان و عەمبارکردن و دووبارە گێڕانەوەیان. هەروەك کردەیەکی مەعریفیی هاوکارلێکی بەردەوامە.

یادگە لە ٣ کردەی سەرەکیی پێکدێت کە: ڕەمز بۆدانان و عەمبارکردن و دووبارە گێڕانەوەن.

- **ڕەمز بۆدانان(شیفرەدانان):** بریتییە لە کردەی یەکەم بۆ پێدانی واتا و پێکهێنانی مادەیەك تا بتوانرێت عەمبار بکرێت.



- **عەمبارکردن:** لە سیستمی عەمبارکردنی کاتیی و هەمیشەیی پێکدێت.
- **دووبارە گێڕانەوە:** بریتییە لە گێڕانەوەی زانیاریی و شارەزاییەکانی پێشتر کە ڕەمزیان بۆ دانراوە و عەمبارکراون و لە یادگەی دوورمەودا یان کورتمەودادا هەلگیراون.



جۆرەکانی یادگە

چەندان نموونە دەرکەوتن و هەوڵیاندا بونیادی یادگە ڕاڤە بکەن و بە پێی چەند پێوەرێك پۆلێنی بکەن، لە نێوبەدەرترین ئەو نموونانە:

نموونەی ئەتکینسۆن سیڤەر:

کە یادگەی بەسەر ٣ بەشدا دابەش کردووە و، هەر یەکێکیانی بە سەربەخۆ لەوانی دیکە لە قەڵەم داوە: یادگەی هەستەکیی کتوپڕ؛ یادگەی کورتمەودا و یادگەی دوورمەودا.

١- یادگەی هەستەکیی:

هەموو جوداکەرەوە هەستەکییەکان کە دەوری مرۆیان داوە وەردەگرێت، ئەم بەشە یارمەتی پۆلێنکردنی شتەکان بۆ دەنگەکان و شێوەکان و بۆنەکان و پلەی گەرمیی دەدات.

- **جوداکەرەوەکانی ئەم یادگەیە:** زانیارییەکان بۆ ١ تا ٥ چرکە هەڵدەگرێت و، زۆرێك لە زانیارییەکان ڕووی لێ دەکەن، وەلێ بە خێرایی دەپووکێنەوە.

▪ **ئەرکی سەرەکیی:** بریتییە لە زانیارییە سەرەتاییەکان.

٢- یادگەی کورتمەودا:

ئەو بەشەیە کە زانیارییە هەستەکییەکان بۆ شێوەیەلێکی جوداکراوە دەگۆڕێت، پێی دەوترێت: یادگەی کارکەر یان پاراستن، (ئەتیکسۆن) بە سەنتەری ئاگایی ناودەبات، چونکی بیرۆکەکان و هەستەکانی تاک لە کاتێکی دیاریکراودا عەمبار دەکات.

▪ دوو هۆکار هەن شتەکان لە یادگەی هەستەکییەوە بۆ یادگەی کورتمەودا بگوێزرێنەوە، ئەوانیش: ئاگالێبوون و درکپێکردنن.

▪ **لە جوداکەرەوەکانی ئەم یادگەیە ئەوەیە کە:** ماوەی مانەوەی زانیارییەکان دەگاتە ٢٠ چرکە.

٣- یادگەی دوورمەودا:

یەکێکە لە گرینگترین بەشەکانی یادگە، دەتوانرێت وا ناوی ببرێت کە عەمبارێکی گەورەیە و بڕێکی گەورە لە زانیاریی و شارەزایی کە تاک لە قۆناغە جوداجوداکانی ژیانیدا فێریان بووە، لەخۆیدا هەڵدەگرێت.

ئەمیان ئەوەندە ڕووبەری جێکردنەوەی ئەوەندە گەورەیە نە دەژمێردرێت و نە کاتیشی بۆ هەیە.

زانیارییەکان لەسەر شێوەی زەینی و ڕەمزیەلێک کە لە یادگەی کورتمەوداوە لە ڕێی شارەزاییە جوداجوداکانەوە فێریان دەبێت، دەچنە ژوورەوە.



ئەو کردانەی ئەم یادگەیە پێیان هەڵدەسێت:

یادگەی دوورمەودا بە چەندان کردەی ئەقلی هەڵدەسێت، کە دەکرێت بوترێت زۆر زێتر و گەورەترن لەوەی یادگەی کورتمەودا پێی هەڵدەسێت. ئەوەیش بەوەی ئەو زانیارییانەی ڕووی لێ دەکەن، بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ دەپارێزێت.

پوختەی ئەو کردانەی یادگەی دوورمەودا پێی هەڵدەستێت:

١- ڕێکخستن و دووبارە ڕێکخستنەوە:

یادگە لە چەند یەکەیەك یان چەند شێوەیەکدا ڕێکیا ن دەخات یان دووبارە ڕێکیان دەخاتەوە.

٢- ڕاڤەکردن و پێدانی واتا:

بە شێوەیەك ئەم بەشە واتا بەو زانیارییانە دەدات کە دێن، لەم ئاستەدا ئەوەیش هەیە کە پێی دەوترێت: پلان بۆدانراوە ئیدراکییەکان.

پلان بۆدانراوە ئیدراکییەکان چەند چەمك و بنەمایەکن کە پۆلێن دەکرێن و واتا بە شتەکان دەبەخشن.

٣- بەشتنەوەی زانیارییە نوێیەکان بە کۆنەکانەوە:

ئـــــــەمیش کردەکـــــــانی لێکجوداکردنـــەوە و بـــەراوردکردن دەگرێتـــەوە، کـــە کردەیـــەکی دینامیکییـــــــە و یارمـــــــەتی بیرخۆهێنانـــــەوە و دووبـــــارە گێڕانەوە دەدات.



هەندێك هۆكار و بارودۆخ هەن كاردەكەنە سەر دووبارە گێڕانەوەی زانیارییەكان و كردەی بیرخۆهێنانەوە:

- **كارتێكردنی پاڵنەرایەتی:**

ئەوە زانراوە بەرەوڕووبوونەوەی مرۆ لەگەڵ هەندێك ڕووداو و ووروژێنەر و زانیاریدا كە گرینگپێدانی دەخرۆشێنن، ئەم شتانە زێتر لەوانی دی لە یادگەدا دەمێننەوە.

- **تەركیزكردن و ئاگالێبوون لە كاردەكەدا:**

هەرچەند ئاگالێبوونی تاك بۆ شتەكان زێتر بێت، بیرخۆهێنانەوەی بۆ ئەو شتانە بەهێزتر دەبێت.

- **شوێنەواری ڕێكخستن و پلاندانان**



گرنگەکانی یادگە بریتین لە ٣ کردە:

- پۆلێنکردنی زانیارییەکان.
- توانای عەمبارکردن و هەلگرتنی زانیارییەکان.
- توانای گێڕانەوە و هێنانەوەی زانیارییەکان.



ڕاهێنانی (٢):

- پێش دەسپێکردن بە خوێندنەوە یان کڕینی کتێبێک، یان پێش دەسپێکردن بە فێربوونی شتێك یان داواکاریی پێشکەشکردن بۆ کارێك، لە خۆت بپرسە:

ئایا هەر بەڕاست دەتەوێت ئەو شتە بکەیت؟

ئایا هەر بە ڕاست دەتەوێت بخوێنیتەوە؟

ئایا هەر بە ڕاست دەتەوێت فێربیت؟

- پێویستە بە تەواویی درك بە هەموو هەنگاوێکی بڕیاردانت بکەیت.

– ئایا ئەو کارە بۆ تۆ گرینگە؟

– بۆچی بۆ تۆ گرینگە؟

– ئەو کارە بۆ تۆ مانای چە دەگەیەنێت؟

- زیانەکانی جێبەجێکردنی چین؟

- سوودەکانی جێبەجێکردنی چین؟

- ئەدی دیدگەی تۆ لەبارەیەوە چییە؟

■ ئایا دیدگەکەت بۆ ئامانجی بچوکتر و هەنگاوی سادەتر دابەش دەکەیت، تاکو بتوانیت دەست بە جێبەجێکردن و وەدیهێنانی بکەیت؟

- ئامانجەکەت چییە؟

بریتییە لە پێوەندیی هەبوون لەگەڵ خوادا.

- خەڵکانی دی چ سوودێك لەم پێوەندییەی تۆ دەبینن...؟

ئەم پرسیارانە، پێش دەسپێکردن بە شتەکان، گرینگی پێدانمان فێردەکەن، لەگەڵ گرینگی پێدان بە بیرۆکەیەکی دیاریکراویش، ئەقڵ دەست بە تەرکیزکردن دەکات تێیدا، دواتریش ئەو دۆسیە ئەقلییانەی دیکەیش دەکاتەوە کە پشتگیریی لەو بیرۆکەیە دەکەن.



ئەرکەکانی یادگەی مرۆیی

١- کردەکانی ڕەمزبۆدانان و شفرەدانان.

٢- کردەی عەمبارکردن و هەڵگرتن.

٣- کردەکانی دووبارە گێڕانەوە.

یەکەم: کردەکانی ڕەمزبۆدانان و شفرەدانان:

بریتییە لە کردەی گۆڕینی ئەو زانیاریی و هەستە سەرەتاییانەی کە ل جیهانی دەرەکییەوە وەریان دەگرین، بۆ ڕەمز و واتاکان، کە بەڵگەنمای دیاریکراویان لای تاک هەیە.

ئەم کردەیە ڕۆڵێکی بنەڕەتی هەیە لە شێوەکانی ڕەفتاردا، مرۆ دەتوانێت بۆ چارەکردن – وەرگرتن و بیرلێکردنەوە و جێکردنەوە- ی زانیارییەکان، یەکێك لەم دوو ستراتیژییەتەی لای خوارەوە بەکار بخات:

- ستراتیژییەتی چارەکردنی ڕیزبەندکراو.
- ستراتیژییەتی چارەکردنی هاوتەریب.

١- ستراتیژییەتی چارەکردنی ڕیزبەندکراو

لەمیاندا چارەکردنی وروژێنەرەکان یەك لە دوای یەك، بە پشتبەستن بە وروژێنەرێکی دیاریکراو، دەکرێت، پاشان بە شێوەیەکی ڕیزبەندکراو و بە پێی گرینگیی ئەم وروژێنەرانە، بۆ وروژێنەرێکی دیکە دەگوێزێتەوە.

٢- ستراتیژییەتی چارەکردنی هاوتەریب

لەمیاندا چارەکردنی کۆمەڵێك لە ووروژێنەرەکان لە کاتێکی هاووادەدا دەکرێت، بە شێوەیەك وەڵامی ئەو ووروژێنەرە دەدرێتەوە کە ویستراوە و دەپارێزرێت و، ووروژێنەرەکانی دیکە پشتگوێ دەخرێن.

ئەمە و زانایان لە نێوان چەندان شێوەی شفرەداناندا جوداوازییان کردووە و، لەم شێوانەی خوارەوەدا دەردەکەوون:

شفرەدانانی بینراو	شفرەدانانی بیستراو
شفرەدانانی بەرکەوتن	شفرەدانانی بەلگەبوون- بۆ وشەکان.

- لەوانەیە لە کاتی ڕۆیشتندا کەسێك ببینیت و هەڵوێستیەلی جوان یان دڵتەزێنت وەبیر بهێنێتەوە.
- لەوانەیە بۆنێکی دیاریکراو بکەیت و کەسێك یان هەڵوێستێك یان خواردنێکت وەبیر بهێنێتەوە.
- لەوانەیە گوێ لە گۆرانییەك بگرین و چەند ڕووداو و کەسێکمان وەبیر بهێنێتەوە.

ئەوانە ئێستە ڕاهێنانیا لەسەر دەکەین:

- لە کاتێکدا لەنێو تاقیکردنەوەدایت، پێویستت بە چییە؟
- کاتێك بۆ چاوپێکەوتنێکی تایبەت دەچیت، پێویستت بە چییە؟

■ ئەگەر هەستت کرد دەمارت گیراوە، پێویستت بە چییە؟

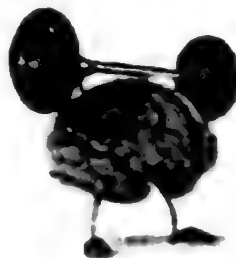
هەمووومان پێویستمان بە وروژێنەرێکە بۆ هێوربوونەوە بمانگێڕێتەوە.

دووەم: کردەی عەمبارکردن و هەڵگرتن

بریتییە لە کاری یادگە لەسەر هەڵگرتنی زانیارییە ڕەمز بۆدانراوەکان و تا کاتی پێویستیی تێیدا دەمێننەوە، لە ڕێی کردەی دووبارەگێڕانەوە و ناسینەوەوە، دەزانین زانیارییەکان لەوێدا هەن.

سێیەم: کردەی دووبارە گێڕانەوە

کردەی دووبارگێڕانەوەی زانیارییەکان لەسەر ئەندازەی هێزی یادگەی دوورمەودا و توانا بەرزەکەی لە عەمبارکردندا ڕادەوەستێت.



ڕاهێنانی (٢):

دەتەوێت شتیەلێکی زۆر بکڕیت، کاتێک دەچیتە بازاڕ، هەندێکیان لەبیر دەکەیت و، دووبارە و سێبارە دەچیتەوە بازاڕ.

■ مرۆ دەتوانێت شتە ڕیزکراو و ڕێکخراوەکان بە شێوەیەکی خێراتر و ئاسانتر لە شتە ناڕێکخراوەکان بیربهێنێتەوە.

■ هەرچەند ڕێکخستنی شتەکان هەڕەمەکیی بن. ڕێژەی تەرکیز و بیرخۆهێنانەوەیش کەمتر دەبن.

هەوڵ بدە بۆ ماوەی ١٠ چرکە سەیری ئەم وشانە بکەیت و دواتر بە

پێز لەبەریان بکەیت:

"پرتەقاڵ، قەڵەم، سێو، کورسی، ئەناناس

تەختە، کاڵەک، کوولەکە، قوتابخانە، خەیار" ...

دوای هەوڵدانت بۆ لەبەرکردنیان، ڕێگەیەکی دیکەیش هەیە تاقی

بکەرەوە:

(پرتەقاڵ . ئەناناس. کاڵەک)

(قەڵەم . تەختەڕەش . قوتابخانە. کورسی)

(سێو. کوولەکە . خەیار)

■ هەموو پێداویستیی و ئەو شتانەی دەیانکڕین، لە لیستێکی هاوشێوەدا دابەش دەکەین.. خێرایی... بیرخۆهێنانەوە... ئەنجامدانی ئەرکەکە.

■ ناوبەناو پێویستە بۆ ماوەی ٥ تا ١٥ تا خولەک، بۆ تەرکیز، پشوو بدەین.

Scanned by CamScanner

شێوەکانی یادگە

(برتراند رسل) لە کتێبەکەیدا (شیکردنەوەی ئەقل) یادگە بەسەر دوو شێوەدا دابەش دەکات:

یادگەی خوو Habit- Memory

خوو بریتییە لە مەیلی بەجێگەیاندنی کارێك لە کارەکان لە ئەنجامی دووبارەبوونەوەوە، تاکو کارەکە دەبێتە شتێکی خودکار، وەکی ڕۆیشتن و نووسین و خواردن و شتی دیکەیش.

کەچی زۆربەی زانایانی دەروونناسی هاوچەرخ ئەم کردەوە خودکارانە لە مەیدانی یادگە دەردەکەن و، تەنێ ئەو شتانە حسێب دەکەن کە بە هەستکردن و مەعریفەوە درکیان پێدەکەین.

وەلێ هەندێکی دیکەیان ئەم کارە ئاساییانە بە کاری یادگە دادەنێن و، ڕاڵەی تێکچوونیان بە لەبیرچوونەوە کردووە، گەرچی لە نەستیشەوە دەردەچن.

یادگەی مەعریفە (وەهمیی) Knowledge- Memory

ئەو یادگەیەیە کە لە سەرەتای گەشەکردنییەوە لای منداڵ دەردەکەوێت. لای نەخۆش لە کاتی وڕێنەدا دەردەکەوێت، لای کەسی خەوتوو کاتێك خەون دەبینێت دەردەکەوێت.

ئەوەیش بە تەنیشت ئەو وێنانەوەیە کە لە خەون و وڕێنەکردندا بەدوای یەکتردا دێن و، چەند دیمەنێکی ڕابردوو دەگەشێننەوە، خاوەنەکانیان وای نابینن ئەو دیمەنانە لە ڕابردوودا بوون، بەڵکو بە بەشێك لە ئێستەی دەزانن، چونکی بەلای ئەوانەوە کاتێك خەون دەبینن یان وڕێنە دەکەن، ئێستەیە و واقیعییە، لەبەرئەوەی یادگە لە کاتی خەوندا وا تێیدا دەژێت، وەکو بڵێی هەقیقەتە. کەسێك خەون دەبینێت هەندێك جار دەگاتە ئەوەی جووڵەیش دەکات و لە جێگەکەی خۆی هەڵدەسێت و چەندان کاریش دەکات.

هەروەها دابەشکردنێکی دیکەیش هەیە کە بەسەر ۳ شێوەدا دابەشی دەکات:

یادگەی چالاك(باڵا):

یانی بە پێی دیدگەی خاوەنەکەی، زانیارییەکانی گرینگ و ئێستایی لەخۆ دەگرێت.

ئەو یادگەیەیە کە هەڵسوکەوتەکانمان پشت بەو دەبەستن. لەو پەنجەرەیە دەچێت کە لە ڕێی بەخشین و وەرگرتنەوە مامەڵە لەگەڵ جیهاندا دەکات.

یادگەی زانیارییە پشتگوێخراوەکان(سست):

وەکو یادەوەرییەکان، چالاکیی و ئامادەگیی ئەم یادگەیە جۆراو جۆرە.

یادگەی ناوەند:

ئەم یادگەیە زانیاریی و ڕووداوێەلی دووبارەوە بوو، یان زۆر ووروژێنراو لەخۆ دەگرێت.

هەروەك دابەشکردنێکی دیکە هەیە و قبولکراوە، یادگەی بەسەر ٣ شێوەدا دابەش دەکات، ئەوانیش:

١- یادگەی کتوپڕ Immediat Memory:

ئەو یادگەیەیە گرینگیی بەو ڕووداوانە دەدات کە کتوپڕ ڕوودەدەن و چوند چرکەیەکن، ئەو یادگەیەیە ئەم وشانەی ئێستە دەیانخوێنیت، لەخۆدەگرێت. لەگەڵ ڕووداوەکانی هەنووکەدا مامەڵە دەکات. یان ژمارەی ئەو تێلیفۆنەی ئێستە لە ڕێبەرەکە وەرتگرتووە عەمبار دەکات. ئەو شتانەیش وەکو باوە لە ماوەی چەند خولەکێك یان چرکەیەکدا لەبیردەچنەوە.

٢- یادگەی کورتمەودا Short term Memory:

ئەو ڕوودلوانەی ئێستە ڕوودەدەن لە خۆدەگرێت تا جێگیر دەبن و پاشان بەرەو یادگەی دوورمەودا بەڕێیان دەکات.

٣- یادگەی دوورمەودا Tall term Memory:

ئەو زانیارییانە لەخۆ دەگرێت کە لە ڕابردوویەکی دووردا ڕوویانداوە. یادگەیەکی جێگیرکەرە و، زانیارییەکانی ناوی بەرگەدەگرن و لە ئەگەری

تێکچوونی خانەیەکی مۆخیشدا هەر دەمێننەوە و، بە درێژایی ژیان بەردەوامن.

یادگەی کارکەر:

دەکەوێتە شوێنی دیاریکراوی دەماغەوە کە پلی پێشەوەی توێکڵە مۆخە. لەم یادگەیەدا کارلێکی کتوپڕ لە نێوان ئەو شتەی ئێستە وەریدەگرێت و ئەو زانیارییانەی پێوەندیدارن و یەکسەر دەگەڕێنرێنەوە بۆ ئەولوکردن و بەراووردکردن و پێکەوەبەستن، ڕوودەدات، بۆ ئەوەی بیرۆکەی نوێ لەدایک بن و، بڕیارێکی کتوپڕ بدرێت.

هەربۆیە یادگەی کارکەر زۆر بە پێویست دادەنرێت و بۆ تێگەیشتنی زمان و فێربوون گرینگە، ئەوەی وای لێکردووە هەندێک لە زانایان بە تەختەی نووسینی بچوێنن، یانی تەختەی نووسینی ئەقڵ.

یادگەی پێکەوەبەستەر:

ئەو یادگەیەیە زانیارییەکان بۆ ماوەیەکی دوور بەبێ ئێش پێکردنیان عەمبار دەکات، تا کاتی گێڕانەوەیان لە لایەن ئەقڵەوە لە کردەکانی ئێستەدا.

یادگەی بینین... یادگەی بیستن

هەندێک کەس یادگەیەکی بینینی بەهێزیان هەیە، بە شێوەیەک دەتوانن ئەو شتەی بۆ یەکجاریش بینیویانە بە باشی بهێننەوە یادی خۆیان.

لەولایشەوە کەسانێکی دیکە هەن یادگەیەکی بیستنی بەهێزیان هەبێ.
بە شێوەیەک هەر گوێیان لە دەنگی بوو، یەکسەر کەسەکە دێتەوە بیریان.
یان ئەگەر کەسێک بە دەنگێکی بەرزەوە لە لای ئەمان شتێک بخوێنێتەوە.
دەتوانن لەبەری بکەن و لە هەر کاتێکدا بێت دووبارەی بکەنەوە.

یادگەی بۆنکردن:

چەند توانایەکی دیکەیش لای هەندێک کەس هەن کە یادگەیەکی بەهێزی بۆنکردنیان هەیە.

جاری وا هەیە تۆ دەتوانیت بزانیت چی خواردنێک لە چێشتخانەکەدا لێدەنرێت، ئەو پێکهاتانەی تێی دەکرێت، کەچی لە ژووری دانیشتن دانیشتوویت. ئەمەیش شتێکی ئاساییە.

وەلێ دەگمەنە ئەو یادگەیەی کابرای پیری عەتار هەیەتی لای کەسێکی دیکە هەبێت، چونکی ئەم پیاوە دەتوانێت پێکهاتەکانی جوداجودای ئەو بخواردنە، بە تەنێ بۆنکردنێک بناسێتەوە. هەندێجار پێکهاتەکانی لە ١٠ جۆر زێترن.

ئەوەی لێرەدا روونە، ئەوەیە یادگەی کابرای عەتار بە چەندان راهێناندا تێپەڕیوە.

هەروەک یادگەی بۆنکردن لای هەندێک جۆری سەگ زۆر لە هی مرۆڤ بەتوانترە، بۆیە سەرکەوتنی سەگی پۆلیسیی لە ڕاوەدوونانی دز و تۆزینەوەیاندا، دەگەڕێتەوە بۆ ئەو بۆنکردنە بەهێزەی هەیانە.

یادگەی چەشتن و یادگەی بەرکەوتن:

ئەو کەسانەی هەستی بینینیان لەدەستداوە، هەستی بەرکەوتن لایان زۆر بەهێزە و لە دیاریکردنی شتەکان و ناسینەوەیاندا، بە تەواوی پشت بەو هەستە دەبەستن.



یادگەی گیانەوەر و ڕووەك:

یادگە لە بچووکترین بوونەوەری زیندوودا هەیە، بۆیە دەبینیت بوونەوەرە زیندووە سەرەتاییەکان شوێنەواری ئەو گۆڕانکارییانەی کاریان تێدەکات، دەپارێزن.

جۆرە گوڵێك هەیە لەگەڵ تیشکی خۆردا دەجووڵێت، ئەو جووڵەیە هەندێك کات بەردەوام دەبێت، تەنانەت دوای داهاتنی تاریکیش.

هەندێك لە گیانەوەرە ئاوییەکان لەگەڵ هەڵکشانی ئاوی دەریاکاندا دێنە کەناراوە لماوییەکان و، لە کاتی داکشانی شەپۆلەکان و ئاوەکەدا

دەچنەوە نێو دەریا. ئەگەر ئەو گیانەوەرانە بکەیتە نێو شووشەیەکەوە، دەبینیت بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك ئەو جووڵانە دووبارە دەکەنەوە.

دکتۆر (مارتن) لێکۆڵینەوەی لەسەر جۆرێك لە کرم کە لە کەناراوەکان دەژین و پێی دەڵێن:(کونفولوتا) کرد، ئەزموونەکانی ئەوەیان دەرخست ئەو خولە زیندەییانە لەگەڵ کۆتایی هاتنی ووزێنەرەکەیشدا هەر بەردەوام دەبن.

هەروەها زانایان لە ڕووی لەبەرکردن و وەرگرتنەوە بەدوای گەشەی یادگەی جۆرەها گیانەوەردا گەڕاون و لێکۆڵینەوەیان لەسەر کردوون. وەکی ماسییەکان و باڵندە و شیردەرەکان.

ئایا یادگە هەیە بەهێز بێت و هەیش بێت لاواز؟

شتێك نییە بە ناوی یادگەی بەهێز و یادگەی لاواز، وەکی هەندێك کەس بۆی چوون.

ڕاستییەکە ئەوەیە ئەم جۆرە کەسانە یادگەیەکی ڕانەهێنراویان هەیە. بۆیە ئەو زانیارییانەی کە وا دەردەکەوێت مرۆ لاپەڕەکانی پێچابێتەوە، تا ئێستەیش لە یادگەدا ماون، بەڵام بۆ ئەوەی دەربکەونەوە، پێویستیان بە دووبارە گێڕانەوە هەیە. یادگە ئەو زانیارییانەی پێوەستن بە ڕابردوویەکی دوورەوە لەخۆ دەگرێت و، ڕەگداکوتراوتریشن، ئەوانەن بەرگە دەگرن و لەگەڵ تێکچوونی خانەکانی مۆخیشدا بەردەوم هەر دەمێننەوە.

جوداوازیی لەنێوان یادگە و خەیاڵکردنەوەدا

یادگە ئەو وێنانە دەگرێتەوە کە پێشتر و لە ڕابردوودا درکی پێکردوون و لە یادگەدا عەمباری کردوون، هەروەکو چۆن عەمبار شتەکانی تێدا هەڵدەگیرێت.

کەواتە بیرخۆهێنانەوە لەم حاڵەتەدا واقیعە، وەلێ خەیاڵکردنەوە واقیع نییە، ئێمە ئازادین خەیاڵ لەبارەی هەر شتێکەوە بکەین.

(کانت) لەم بارەیەوە دەڵێت:

(ئەگەر خەیاڵم لە خانوویەك کردەوە، دەتوانم سەربانەکەی وا بهێنمە پێش چاوی خۆم لای خوارەوەیەتی و، بناغەکەیشی لای سەرەوەیە، بەڵام کاتێك خانوویەکم وەبیردێتەوە، بەردەوام بناغەکەی لای خوارەوەیە و سەربانەکەی لەسەرەوەیە).

ئا ئەمەیە جوداوازییەکە.



ڕاهێنانی (٤):

ڕاهێنان بۆ ناسینی سیستمی نواندن:

هەوڵ بدە زانیارییەکان بگێڕیتەوە و شێوازی تایبەتی خۆت تۆمار بکە، بۆ ناسینەوەی ئەوەی بزانە چ سیستمێك بۆ تۆ گونجاوە..

- ژمارە مۆبایلی براکەت چەندە؟
- ئایا لەسەر شێوەی (وێنە.. دەنگ) هاتەوە بیرت؟
- چۆن قەڵەمدادەر بەکاردەهێنیت؟
- لە یەکەم ڕۆژی خوێندنی ئامادەیی، حاڵت چۆن بوو؟
- ڕەنگی ئەو جلوبەرگانەی دوێنێ پۆشیبووتن چی بوون؟
- ئێستە باشترینی جلوبەرگەکانت لە کوێن؟
- چۆن دەگەیتە نزیکترین وێستگەی پاس لە ماڵتانەوە؟

دەبینیت زێتر لە سیستمێکت بەکارخست، هەر ئەویشە ڕێگە دروستەکە بـــۆ کردنـــەژوورەوەی زانیارییـــەکان، چـــونکی مـــرۆ بـــەهۆی پێکەوەبەستەرەکانەوە شتی وەبیردێتەوە.

مەبەست لە بیرخۆهێنانەوە

کردەی دووبارەگێڕانەوەی یەکێك لە شارەزاییەکانی پێشترە لە ئەقڵەوە. واتە بیرخۆهێنانەوە پشت بەو شتانە دەبەستێت کە مرۆ پێشتر درکی پێکردوون و فێریان بووە و لە زەینیدا پاراستوونی، بە شێوەیەك دەتوانێت لە کاتی گونجاو و بە ویستی خۆی، وەبیر خۆیان بهێنێتەوە.



شێوه و ئاستەکانی بیرخۆهێنانەوە

- ناسینەوە.
- ملولی ئامادەکردنەوە، یان دووبارە گێڕانەوە، یان بیرخۆهێنانەوەی گشتیی.
- ناوخولزیی و پێکەوەبەسترلن.



ڕاهێنانی (٥):

- هەردوو شتێك پێکەوە ببەستەوە:

پاقلە / عەرەبیی / قەڵەو / زاگرۆس بۆ فرۆکەوانیی / منداڵ / جگەرە / ئاشکردنەوە / لەخۆوە میزبەخۆداکردن

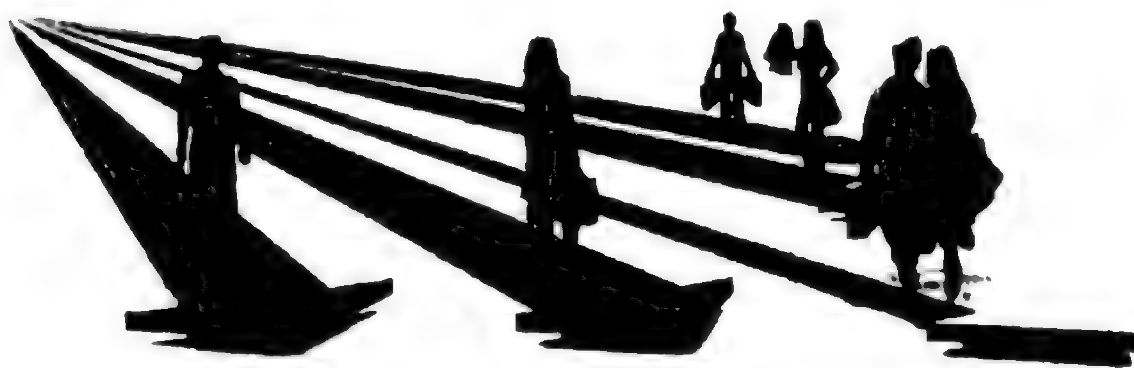
- بە شێوەیەکی خەندەئامێز و جوڵاو پێکیانەوە ببەستەوە، دەنگێکی تایبەت بێت بەلاتەوە، هەوڵ بدە و خەیاڵیان لەبارەوە بکەیت و هەست بە زانیارییەکە بکەیت.
- ڕێگەیەکی دیکە بۆ بەستنەوەی پێداویستیی و شتەکان بە یەکترەوە، ڕێگەی چیرۆکە.

■ وا خۆت بهێنەرە بەرچاو کە لەسەر عەرەبانەیەکیت و پڕ بە گەرووت هاوار دەکەیت: وەرە بۆ پاقلە، لێرەوەیە پاقلی کوڵیو. دواتر بەخۆت و عەرەبانەکەتەوە بەرەو کۆمپانیای زاگرۆس بۆ فرۆکەوانی ڕۆیشتیت. فڕۆکەکە نیشتەوە و تۆیش دەستت کردەوە بە پاقلە فرۆشییەکەی خۆت، لەوناوە کابرایەکی قەڵەو هات و، مەنجەڵە پاقلەکەی هەموو خوارد، لە ناو فڕۆکەکەدا منداڵێك هەبوو شووشەیەك ئاوی پێ بوو، هەرکات کەسێکی ببینیایە جگەرەی بکێشایە، ئاوی پێدا دەکرد، جگەرەکە دەکوژایەوە و منداڵەکەیش دەیدایە قاقای پێکەنین، کەسێکی دیکە لە هەمان فڕۆکەدا هەبوو تاقیکردنەوەی هەبوو، لە ڕێگە دوور و درێژەدا بەردەوام بە ڕێگەی ئاودەستەوە بوو.

■ هەمان ڕێگە لە هەموو زانیارییەکاندا ڕیزکراو و ڕێکخراو دەبن و بەدووی یەکدا و بەڕیز دێن.

■ لەگەڵ زانیارییەکەدا دەچینە نێو وردەکاریی وادەی کاتیی و شوێنییەوە.

■ بۆ ئاسانکردنی قۆناغی بیرخۆهێنانەوە، بە چەند شتێکیانەوە دەبەستینەوە، یان بە چیرۆکێکی خەیاڵییانەوە دەبەستینەوە.



ئەو هۆکارانەی کاردەکەنە سەر بیرخۆهێنانەوە

مەودای یادگە:

کەسی پێگەشتووی ئاسایی بەلای کەمەوە دەتوانێت بۆ ماوەی یەك خولەك شتەکان بەبیر خۆی بهێنێتەوە، ژمارەی تێلیفۆنێك لە ١٠ ژمارە پێکهاتبێت، لەوانەیە قورس بێت بە ئاسانی بیهێنینەوە بیر خۆمان، تەنانەت ئەگەر دوو جاریش گوێمان لێ بێت.

بەلام مەودای یادگە بەپێی گۆڕانی تەمەن، جوداوازە.

جۆری بابەتی تەرکیز لەسەرکراو:

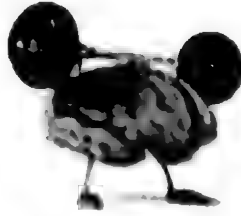
لە هەندێك بابەتدا هەست بە گرانییەکی زێتر دەکەین بۆ بیرهێنانەوەیان لە هەندێکی دیکە.

لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان ڕوون کردووەتەوە هۆنراوە لە پەخشان ئاسانتر دێتە بیر، پەخشانیش ئاسانتر لە بابەتی بێ مانا دێتە بیر.



هەروەك لێکۆڵینەوەکان ئاماژیان بەوە کردووە کە بابەتێك مانای زۆر بێت لە بابەتێکی مانا لاواز یان پێکەوەنەبەستراو زووتر دێتەوە بیر.

ڕاهێنانی (٦):



بیرخۆهێنانەوەی کەسانی گرینگ لە ژیانماندا..

جاری وا هەیە کەسانێك دێنەوە ڕێمان، کەچی ناویانمان لەبیر نەماوە و، تووشی شڵەژان دەبین.

بۆیە پێویستە ڕاهێنان بکەین و دووباری بکەینەوە، تاکو چالاکتر بێت.

- ناوی ئەو کەسە بۆ یەکەم جار کە بیبنیت، بێ ئەوەی هەستی پێ بکات، زۆر دووبارە بکەرەوە.
- ناوی کەسەکە بە کەسێکی دیکە یان شتێکەوە ببەستەوە، پێش ئەوە ناوەکەی بە سەر و سیمایەوە ببەستەوە، شتێکی گرینگ لە دەم و چاویدا بدۆزەرەوە.
- ناوەکەی بە ڕەنگی ئەو جلوبەرگانەوە ببەستەوە کە لەبەریدان.
- ناوەکی بە شوێنەکە، کاتەکە، بۆنەکە و ڕۆژەکەوە ببەستەوە.
- لە خەیاڵی خۆتدا وێنەیەکی جوڵاوی بۆ بنەخشێنە و دەنگێکی جوداکەرەوەی بۆ دابنێ.

لەبیرچوونەوە

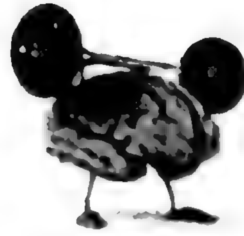


بریتییە لە لایەنە نەرێنییەکەی بیرخۆهێنانەوە، یان شکستهێنانە لە توانای بیرخۆهێنانەوەی هەندێك لەو شارەزاییانەی پێشتر فێری بووە.

بێگومان لەبیرچوونەوە هەندێك جار سوودبەخشیشە و، هەموومان تووشی دەبین، بەڵام بە پلەی جوداجودا.

ئەو هۆکارانەی کاردەکەنە سەر لەبیرچوونەوە:

- تێپەڕینی کاتێکی زۆر بەسەر ئەو شارەزاییانەی پێشتر فێری بووە، هۆکارێکی سەرەکیی لەبیرچوونەوەیە.
- بەکارنەهێنان و بەکارنەخستنی شارەزاییەکانی پێشتر.
- دووبارە نەکردنەوەی ئەو شتانەی فێری بووە.
- تێکەڵبوونی زانیاریی و شارەزاییەکان لەگەڵ ئەو شتانەی لەیەکەوە نزیکن.
- کردەی چەپاندن کە کەسەکە لە ئەنجامی بەرەوڕووبوونەوەی هەندێك هەڵوێستی هەڵچوونی توندەوە.
- گۆڕانی گرینگیپێدانی کەسەکە بە بابەتەکە.
- هەندێك هۆکاریش هەن بە کەسێتیی تاکەکەوە بەستراونەتەوە و کاریگەرن.



ڕاهێنانی (٧):



ڕاهێنان لەسەر تەرکیز..

- **خاڵی تەرکیزکردن**
- **پێچەوانە ژمێر**
- **درێژەی وێناکراوەکان**
- **لالێواری لووت و تەرکیزکردن لەسەر هەناسەدان**

▪ خاڵی تەرکیزکردن: دەست بە هەناسەدان بە ڕێگەی ٤- ٢-٤ بکە و ٢ جار دووبارەی بکەرەوە و تەرکیز بخەرە سەر زانیارییەکە.

▪ ئەگەر بیرت پەرشوبڵاو بوو، دەست بە پێچەوانە ژماردن بکە، ئەگەر هەڵەمان کرد، جارێکی دی بە پێچەوانەوە بکەوە ژماردن.

▪ درێژەی وێناکراوەکان، سەیری وێنەکە بکە و چاوت بنووقێنە و خەیاڵی لێ بکەرەوە، ورد و درشتی وێنەکە بە خەیاڵ بنووسە.

▪ تەرکیز بکەرە سەر لالێواری لووت و لە بارێکی جێگیردا، هەناسەدانی ئەقڵی شیکاریی و هەڵچوونیی ئەنجام بدە.

▪ دووبارەکردنەوەی ڕاهێنانەکان ستراتیژییەتێکی نوێ فێری مێشک دەکات، ئەویش بریتییە لە زێتربوونی ڕێژەی تەرکیز و، وەدیهێنانی باشترین ئەنجام.

پەیوەندیی شڵەژان بە لاوازبوونی هەوڵی فێربوونەوە:

لە کاتی شڵەژاندا ڕژێنی سەرگورچیلە هۆرمۆنی (کۆرتیزۆل) بە چڕی دەردەدات، لەوەیشەوە زنجیرەیەک پەرچەکردار سەرهەڵدەدەن و، سیستمی بەرگریی لاواز دەبێت، ماسولکەکان توووند دەبن، فشاری خوێن زیتر دەبێت و، ڕێ لە فێربوون دەگرێت. بەرزبوونەوەی بەردەوامیی ڕێژەی (کۆرتیزۆل) دەبێتە هۆی مردنی خانەکانی دەماغ.

شوێنەواری شڵەژان بەسەر دماغ و کردنی فێربوونەوە:

- لاوازبوونی یادگە.
- لاوازبوونی توانای جوێکردنەوەی چی گرینگە و چیش گرینگ نییە.
- شڵەژانی بەردەوام فێرخواز بەرەوڕووی نەخۆشییە جوداجوداکان دەکاتەوە.
- لاوازبوونی هەستکردن بە نرخاندنی خود.

کاریگەریی هەڵچوونەکان لەسەر کۆششکردن (سەعیکردن):

بێگومان تێفکرین تەنێ لە دەماغدا ڕوونادات، بەڵکو بەسەر بەشە جوداجوداکانی جەستە و دەماغدا دابەش بووە، دەماغیش زیتر وەکو ڕژێنێک کاردەکات نەک وەکی کۆمپیوتەرێک.

■ هەڵچوونەکان لە تەرکیزکردن و دانانی کارە لەپێشترەکاندا یارمەتی ئەقڵ دەدات.

■ هەڵچوونەکان پێکهێنەرێکی سەرەکی کردەی فێرکردنن و یەکەمین هەنگاوی فێربوونن.

■ تێکەڵاوبوونێکی گەورە لەنێوان ئەقڵ و هەڵچوونەکاندا هەیە.

ئەقڵ دەڵێت: ئامانجەکەت دابنێ، هەڵچوونەکانیش بەرەو لای ئامانجەکە گەرموگوڕت دەکەنەوە.

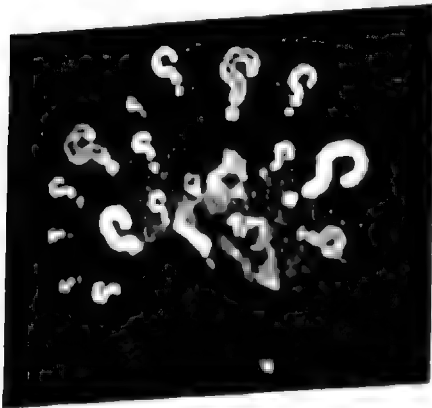
کەواتە هەستکردن بە ڕەزامەندیی و ئەوەی تۆ جودایت لە خەڵکی دی، دەبێتە هۆی هاندانت بۆ کۆششکردن و سووربوون و هەوڵدان، بەدوای ئەوەیشدا سەرکەوتن بەڕێوەیە.

وەلێ هەستکردن بە چۆکدادان و خۆبەکەمزانین، دەبنە هۆی خاوبوونەوە و پاڵدانەوە لە کۆششکردن، بەدوای ئەوەیشدا شکست بەڕێوەیە.



جۆرەکانی بیرکردنەوە

١- بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە
٢- بیرکردنەوەی داهێنەرانە
٣- بیرکردنەوەی زانستیی
٤- بیرکردنەوەی لۆژیکیانە
٥- بیرکردنەوەی مەعریفیی
٦- بیرکردنەوەی ژوور مەعریفیی
٧- بیرکردنەوەی خورافیانە
٨- بیرکردنەوەی خۆسەپێنەرانە
٩- بیرکردنـــەوەی هاوگونجانـــدن یـــان هاوڕێکە

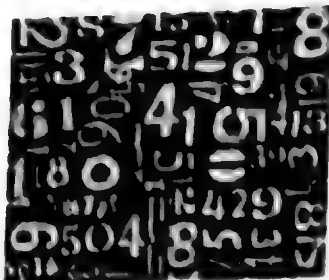




ڕاهێنانی (٨):

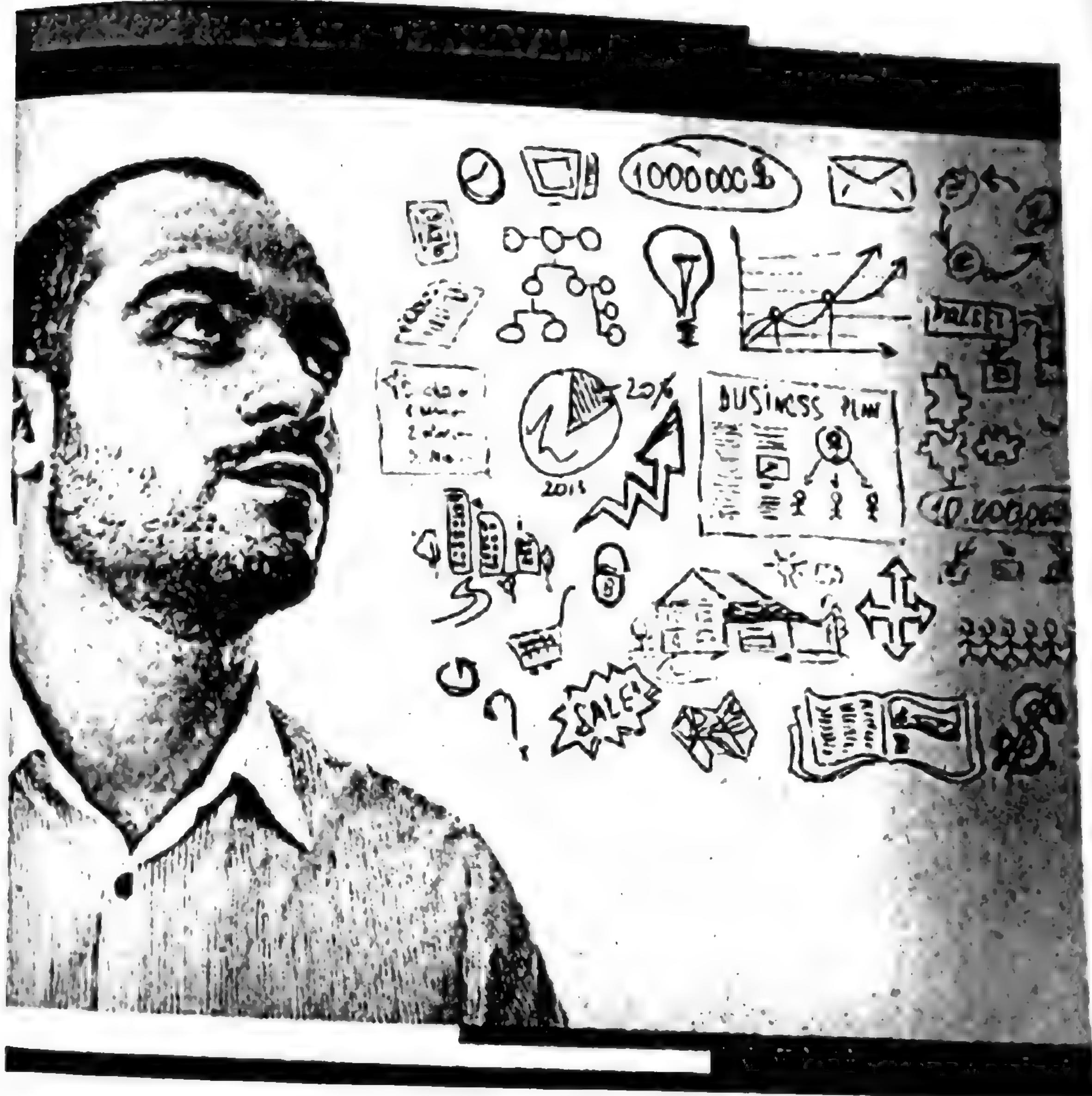
بیرخۆهێنانەوەی ژمارە گرینگەکان لە ژیاندا..

- دەکرێت ژمارەکان بەسەر چەند کۆمەڵەیەکدا دابەش بکرێن.



- دەکرێـت ژمـارە بـە وێنەیەیـەکی جوڵـاوەوە ببەسترێتەوە.
- دەکرێت لە کاتی دووبارە وتنەوەیدا دەنگی خۆت بیر بهێنیتەوە.

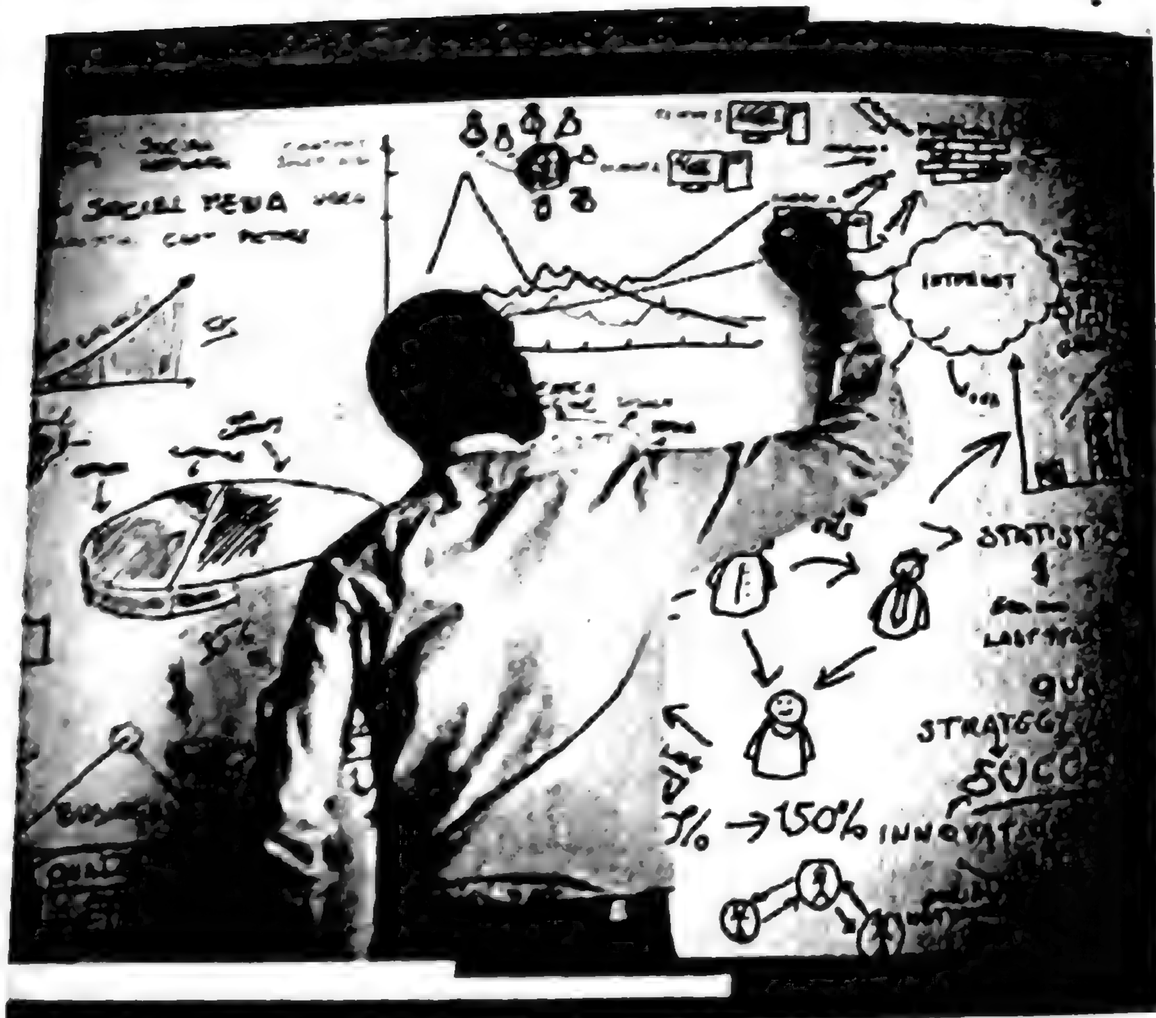
- پەنجەکانت بەکار بهێنە و وەکی ئەوەی داوای گێڕانەی ژمارەیەك بکەیت.
- نووسینی ژمارەکە بە خێرایی لەسەر لاپەڕەیەك.
- هەوڵی بەستنەوەی ژمارەکان بە ژمارەیەلێکی گرینگ بەلاتەوە، وەکو بەرواری لەدایکبوون و ژمارەی خانوو.
- هەوڵی بیرخۆهێنانەوەی ژمارە دووبارەوەبووەکان لە رێی چیرۆکێکی پێکەنیناویی و جوڵاوەوە.



ڕێگەکانی باشترکردنی بیرخۆهێنانەوە و باش لەبەرکردن

توانای بیرخۆهێنانەوەی دروست، پشت بە دروستی سێ هەنگاوی گرینگ کە کردەی بیرخۆهێنانەوەیان پێ تەواو دەبێت، دەبەستێت. ئەوانیش:

- درکپێکردن (پەیپێبردن).
- مەعریفە.
- پاراستن (دەسپێوەگرتن).



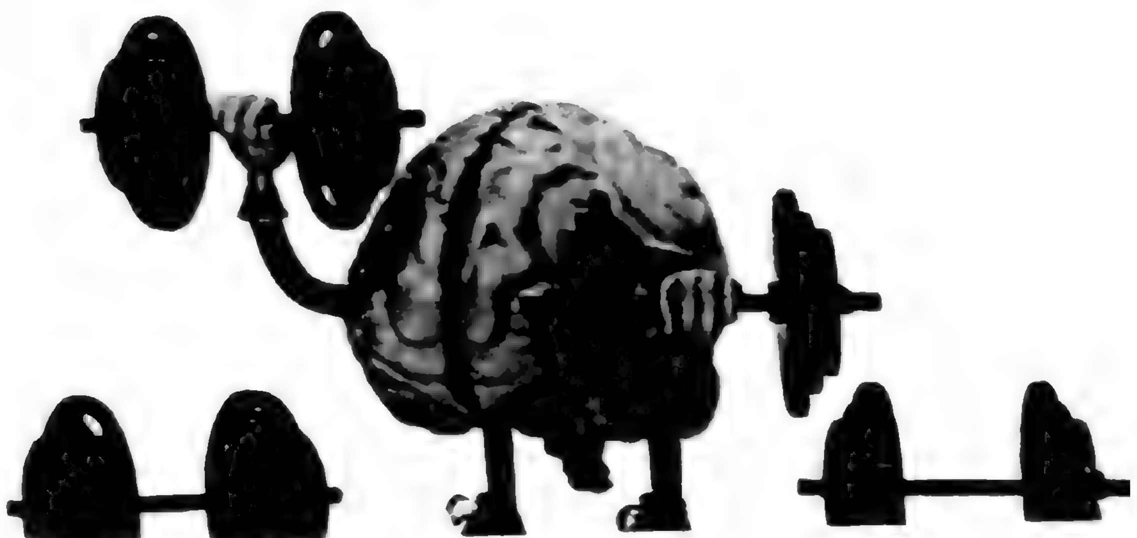
ئامرازە کردەییەکان بۆ بەهێزکردنی یادگە

یەکەم: ئامرازە کردەییەکان بۆ چالاککردنی یادگە.

دووەم: پاراستنی ئەقڵ لە ئەریتە خراپەکان.

هەڵسان بەم ڕێگەیانە بۆ زیترکردنی یادگە و بیرخۆهێنانەوە:

- ناوەرۆکەکە هەڵبژێرە و، ئامانجی بیرخۆهێنانەوە بنووسە.
- ئەو شتانەی پێشبینی دەکەیت بیرت بێتەوە، دیاریی بکە.
- ئەو زانیاریيانەی بە تەمایت بیرت بێتەوە، ڕێک بخە.
- ئەو زانیاریيانەی بە تەمایت بیرت بێتەوە، بخەڕوو.
- ستراتیژییەتەکانی ڕاهێنان و دووبارەکردنەوە، هەڵبژێرە.

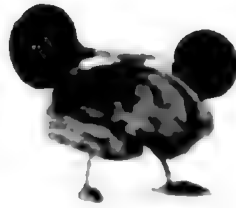


چارەسەری لاوازی یادگە

- بەهێزتری بڕوا و نزیکبوونەوە لە خودا.
- ڕێگەی دووبارەکردنەوە بگرە بەر، ئەو شتانەی دەتەوێت بیکەیت، ڕێنماییەکانی بنووسەرەوە.
- زۆر خواردنی سەوزە و میوە و خواردنە دەریاییەکان و، دوورکەوتنەوە لە خواردنی ئامادەکراو و لەقوتووکراو. ئەو خواردنەوانەیشی یارمەتی گەیاندنی خوێن بە دەماغ دەدەن: زەنجەفیل، دارچینی، سرکەی سێو، بادەمی سووری، بادەم، ڕازیانە، هەنجیر و سپێناخ.
- پاراستنی تەندروستی گشتی، بە تایبەت خەوتن و وەرزشکردن.



راهێنانی (٩):



* ئەم لیستە بە ڕیزبەندیی و لەسەر ڕێگەی ڕیزبەندیی دار، بیر خۆت بهێنەرەوە:

لم، فڕۆکە، شێر، کتێب، تێنس، ئاوپڕژێنەر، پانتۆڵ، عەزی، پاسکیل، ئاودەست.

خەیاڵی دارێك بکەرەوە لە ژێریدا لمی سوور هەبێت.

فڕۆکەیەك دوو باڵی هەیە و، کلبلێکی بۆ ڕووناکی تێدایە.

شێرێك لەسەر کورسی ئاودەستێك دانیشتووە و جوڵەی پاڵەوانەکان دەکات.

عەرەبانەیەك بە ٤ تایەوە.

لاپەڕەکانی کتێبێك دەکەینەوە و دەخوێنینەوە.

ئاولەپی دەستمان بۆ تێنس بەکاردەهێنین.

ڕەشاشی ئاوێك ٦ گوللە لەجێتی ئاو دابەزێنێت.

پانتۆڵێك لەسەر شێوەی ژمارە ٧ و بە هەڵگەڕاوەیی.

عەزییەکی فراوان لەسەر شێوەی ژمارە ٨.

پاسکیلێك گوچانەکەی باپیرەی پێدا هەڵواسراوە.

باڵەخانەیەك ئاودەستەکانی لەسەر بانەکەیەتی.

- دەستت لەسەر ڕاهێنانەکە دابنێ و لە خۆت بپرسە، کێ شتێک لە ژمارە ٩ دایە. چی لە ژمارە ١ دایە... هەروا ژمارە ٥....

- بە دووبارەکردنەوەی ڕاهێنانەکە، دەبێتە ڕێگەیەک بۆ لەبەرکردنی زانیارییەکان بەشێوەیەکی یەکسەرکار.

ڕاستەوخۆ دوای وانەکە، چی دەکەیت؟

١- خوێندنەوەی وانەکە بە ڕێگەیەکی باش و بە تەرکیز و ئاگالێبوون و ناسینی بیرۆکە سەرەکییەکانی.

- خوێندنەوەی هەمان وانە دوای ٢٤ کاتژمێر بە ڕێگەیەکی نوێ.
- خوێندنەوەی هەمان وانە دوای هەفتەیەک.
- خوێندنەوەی هەمان وانە دوای مانگێک.
- خوێندنەوەی هەمان وانە دوای ٦ مانگ.

وانەکە بەرەو یادگەی دوورمەودا گوێزرایەوە.

هەندێک زانیاریی هەن پێویستیان بەوەیە زیتر لە جارێک دووبارە بکرێنەوە تا بە باشی لێیان تێبگەیت:

- خوێندنەوەی یەکەم جار بە تەرکیزەوە تا بیرۆکە سەرەکییەکانی بزانیت.

- خوێندنەوەی دووەم بۆ تێگەیشتن.

- خوێندنەوەی سێیەم بۆ جێگیرکردنەوە.

■ خوێندنەوەی چوارەم دەست بە ڕێگەکانی یادگە بکە تاکو بە دروستی عەمباری بکەیت و بە ئاسانی بیگێڕیتەوە.

٢- بەستنەوەی زانیارییەکان بە شتێکەوە کە خۆشت دەوێت..

■ بەکارخستنی بەستنەوەی پیتەکان بە یەکترەوە: ناونیشانێکم هەیە و دەمەوێت بیر خۆمی بهێنمەوە. لە هەموو وشەیەک یەکەم پیتی بگرە و وشەیەکی پێکەنیناوی لێ دروست بکە و با ئاوازێکی مۆسیقیشی هەبێت.

■ لە ڕێگەی گوتوبێژکردنی وانەکانەوە لەنێوان خۆت و هاوڕێکانت یان لەگەڵ مامۆستاکانتدا.

■ شێوازی خۆت لە گێڕانەوەی زانیارییەکە و ڕاڤەکردنیدا بەکار بهێنە.

■ بۆ جێگیرکردنی زانیارییەکان و چەسپانیان، نووسین بەکار بهێنە و با بە شێوازی خۆت بێت.

■ کۆمپانیکانی ڕیکلامکردن بهێنە خەیاڵی خۆت و، ڕیکلامێك کە بە دڵی خۆتە بهێنە خەیاڵ و زانیارییەکانی تێدا بگێڕەرەوە و، بە ناوی بەرهەمێکی دیاریکراوەوە بیبەستەوە.

■ لەو بابەتانەی قورسن و بێزارکەرن، وا خەیاڵ بکەرەوە و وێنای بکە گوایە پێکەنیناوین و وێنەی جوڵاویان بۆ دابنێ.

٣- ئاماژە ئەرێنییەکان بە هەستکردن بە بەختەوەریی و هیوا و گەشبینییەوە بەکار بهێنە تا دەبنە بیروباوەڕێکی بەهێز.

■ من هێور و زۆر لەسەرخۆم.

- من بەهێزم و دەتوانم تەرکیز بکەم.
- من فێرخوازێکی سەرکەوتووم.
- من بە ئاسانی و بە قووڵبوونەوەوە فێردەبم.
- ئەوەی فێری بووم، بەچێژ و سوودبەخشە.

٤- بڵێ: لە ماوەی نێو کاتژمێردا ٥ لاپەڕە یان ٦ لاپەڕە دەوردەکەمەوە. کاتێك لە بابەتێکی دیاریکراو بوومەوە، دەڵێم: دیسان دەست پێ دەکەمەوە و ناوی بابەتەکەی دیکە دەڵێم.

- ستراتیژییەتێك بۆ زاڵبوون بەسەر خاوەخاو و ئەمڕۆ تا سبەی، بۆ مۆخت دابنێ، کاتەکان بە باشترین شێوە بقۆزەرەوە.

٥- ئامرازێکی سەرکەوتوو:

- لە هەر کاتێکدا بوویت، بڕوانە ئەو زانیارییەی دەتەوێت لەبەری بکەیت و بیر خۆتی بخەیتەوە.
- بە ئاوازێکەوە و بە دەنگی بەرز دووبارەی بکەرەوە.
- ژمارەیەکی بۆ دابنێ و بە زانیارییەکەوە بیبەستەوە.
- شێوازێکی جوداکراوە و دیاریکراوی بدەرێ.
- وێنەکەی بکێشە و بەو ڕەنگەی بەلاتەوە جوانە، ڕەنگی بکە و، لە چیرۆکێکی نامۆ و سەرنجڕاکێشدا خەیاڵی لێ بکەرەوە.



شەوی تاقیکردنەوە چی دەکەیت؟

- پاڕانەوە و پشتبەستن بە خودا.
- خەوتن بە پێی پێویست.
- خواردنی سووک و وزەبەخش.
- بە زانیارییەکاندا بچۆرەوە و، گرینگەکان پێش چوونە نێو پێخەف بخوێنەوە.

بەیانی ڕۆژی تاقیکردنەوە چی دەکەیت؟

- پاڕانەوە و پشتبەستن بە خودا.
- ستراتیژییەتی ئۆتۆجینیک بەکار بهێنە.
- لە کەسانی نەرێنیی دوریکەوەرەوە.
- زانیارییەکان بە شتەکانەوە ببەستەوە.

پێش چوونە نێو تاقیکردنەوە چی دەکەیت؟

- پاڕانەوە و پشتبەستن بە خودا.
- زانیارییەکان بە شتەکانەوە ببەستەوە.
- تەرکیز بخەرە سەر هەناسە وەرگرتن و هەناسە دانەوەت و بڵێ:

الحمد لله... الحمد لله .... الحمد لله.

- لە قسەکردنی نەرێنیی خۆت بەدوور بگرە.

ڕاستەوخۆ پێش وەڵامدانەوە چی دەکەیت؟

- پاڕانەوە و پشتبەستن بە خودا.
- تەرکیز بخەرە سەر هەناسە وەرگرتن و هەناسە دانەوەت و بڵێ: الحمد لله... الحمد لله .... الحمد لله.
- سەرەتا بە وەڵامی ئەو پرسیارانە دەست پێ دەکەین کە دەیانزانین.
- ڕێگەی بیرۆکە سەرەکییەکان پاشان ڕاڤە و شیکردنەوە دەگرینە بەر.
- ستراتیژییەتی جەستە بەکار بخە، ئەویش بە بەستنەوەی زانیارییەکان بە هەموو بەشەکانی لەشتەوە.



چۆن تاقیکردنەوەی زارەکیی یان چاوپێکەوتن تێدە پەڕێنیت؟

- پاڕانەوە و پشتبەستن بە خودا.
- زانیارییەکان بە شتەکانەوە ببەستەوە.
- تەرکیز بخەرە سەر پەیام و بیرۆکەکانت.
- ئەکەی تەرکیز بخەیتە سەر ئەو کەسانەی لەبەردەمتدان و، وەڵامی بیرۆکە سەرەکییەکان بدەرەوە.

نەخشە زەینییەکان Mind Mapping

تۆنی بوزان Tony Buzan وای پێناسە کردووە کە: تەکنیکێکی وێنەکاریی بەهێزە، چەند کلیلێکت دەداتێ بۆ بەکارهێنانی وزەی ئەقڵت لە ڕێی ڕامکردنی زۆرینەی کارامەییەکانی ئەقڵەوە، وەکی: وشە، وێنە، ژمارە، ژیربێژی، ڕەنگەکان، ئاواز.

شێوازێکی بەهێزە و سەربەستی تەواوت لە بەکارهێنانی وزەکانی ئەقڵتدا دەداتێ.

دەکرێت ئەم نەخشە زەینییانە لە بوارەکانی ژیانتدا وەگەڕ بخەیت و، کار و بیرکردنەوەت باشتر بکەیت و، ڕێگەیەکی ڕوون و بەجێگەیاندنێکی باشت دەست بکەوێت.

د. نەجیب ئەلرِیفاعی وا پێناسەی دەکات:

ئامرازێکی سەرکەوتووە لە ئامرازەکانی خوێندن. ئەو زانیاریی و خوێندنەوانەی نێو کتێب بە هۆی چەند وێنە و وشەیەکەوە لەسەر شێوەی نەخشەیەکدا پێکەوە دەبەستێت.

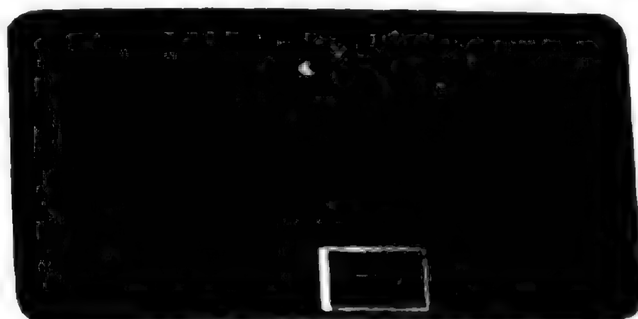
تۆ سەرەتا ئەو بیرۆکەیەی لەنێو کتێبەکەدا هەیە دەخوێنیتەوە و، پاشان بۆ وشەی کورتکراوەی تێکەڵ بە ڕەنگەکان و شێوەکان دەیگۆڕیت.

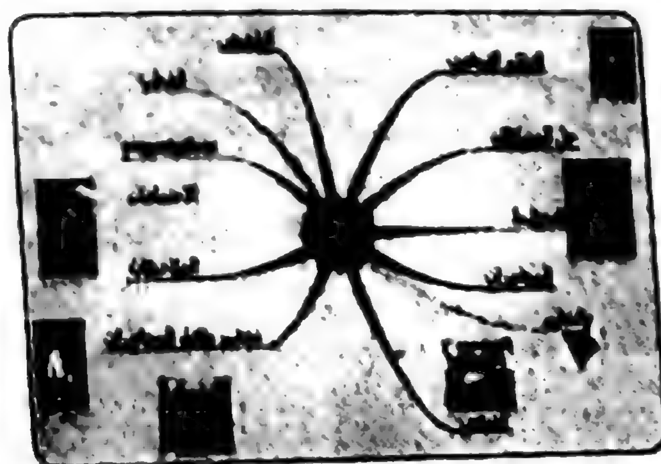
دەتوانیت یەك بەشی تەواو لە لاپەڕەیەکدا کورت بکەیتەوە. دواتریش بە سەرنجدان لەو لاپەڕەیە، دەبینیت گێڕانەوە و وەبیرخۆهێنانەوەی زانیارییەکان لە کاتی خوێندن و تاقیکردنەوەکاندا، زۆر ئاسانترن.

عەبدوڵڵا ئەلعوسمان وای دەناسێنێت:

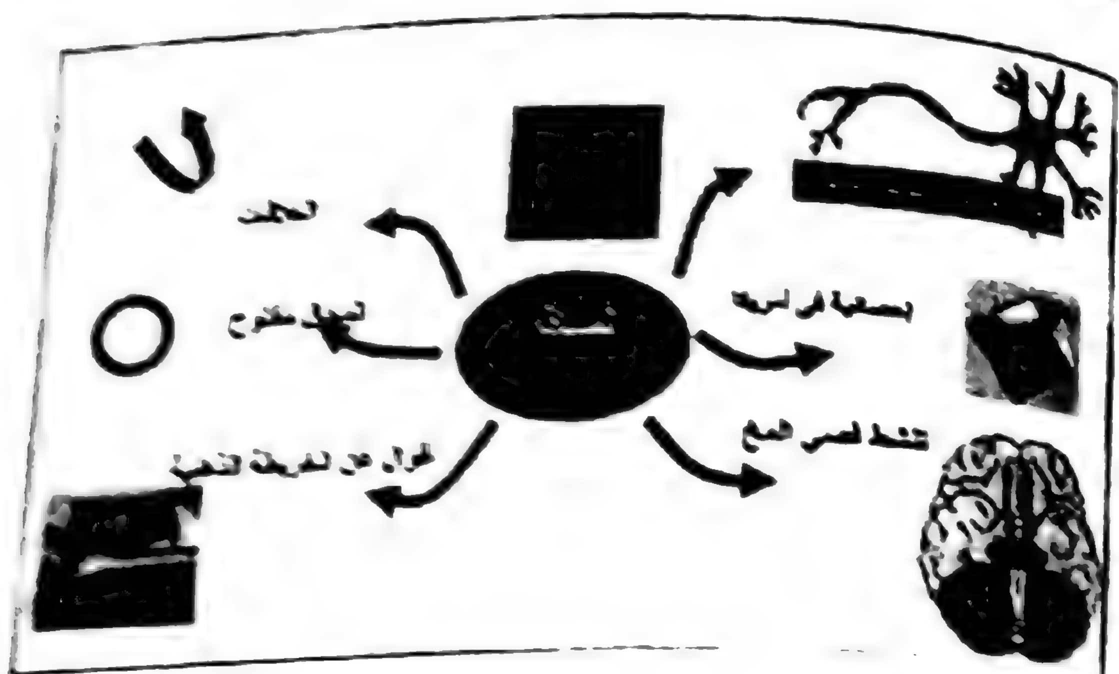
ڕێگەیەکی زۆر جوانە و پشت بە وێنەکێشانی هەموو ئەوەی تۆ دەتەوێت بە ڕێکخراویی لەسەر یەك لاپەڕە، دەبەستێت.

بە پێی توانا هەوڵ دەدەیت وشەکان بۆ وێنە بگۆڕیت و، شتەکان بە کورتی و بە پوختی دابنێیت و، بە ئاسانی بێنەوە بیرت.





بۆچی، چی، لەکوێ، چ کات، کێ لەخشە زەینییەکان بەکاردەهێنێت؟



سەرژمێرییەك لە ئەمریكا:

ڕێگەی نموونەیی بۆ نووسینەوەی زانیارییەكان لە كۆڕێكدا...





چالاككردنی دوو پلەكەی مۆخ:

ئەقڵ وەكی پەڕەشووت وایە،

كار ناكات تا نەكرێتەوە، نەخشە زەینییەكان كلیلت دەدەنێ تا بتوانیت وزەی ئەقڵت بە ڕامكردنی زۆرینەی كارامەییەكانی وەكی: وشە، وێنە، ژمارە، زیربێژیی، ڕەنگەكان، ئاواز، بیەكار بخەیت.





الأفكار الثانوية
الأفكار الفرعية
الفكرة الرئيسية (العنوان)
بدون سطور
الورق بالعرض
ابدأ الفكرة الرئيسية في
كلمات مفتاحية
صور و رموز

بەکارهێنانەکانی نەخشە زەینییەکان

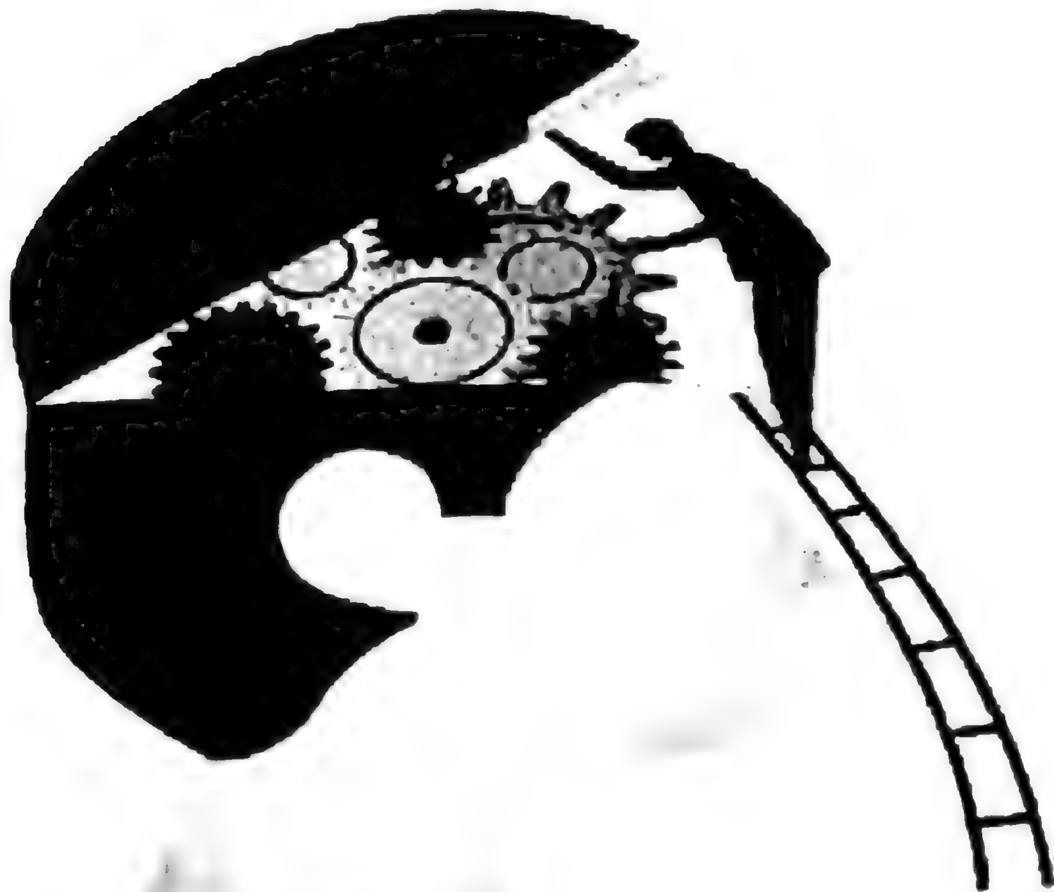
- لە خوێندندا.
- بۆ باشترکردنی یادگە.
- لە وتارداندا.
- بۆ ژمارەکانی تێلیفۆن.
- بۆ پلاندانان.
- نووسینی وتار و لێکۆڵینەوە.
- داواکاریی ماڵەوە.
- بۆ ڕیزبەندیی.
- بۆ کۆگاکان.
- بۆ یارییەکان.
- بۆ خولەکان.
- بۆ دانانی یاسا بۆ منداڵەکانت.
- بۆ گوزارشتکردن لە هەستەکانت.
- بۆ بڕیاردان.
- بۆ کورتکردنەوەی کتێب.
- خشتەی شەرەف بۆ قوتابخانەکان.
- بۆ مامۆستایان بۆ ڕوونکردنەوە و ڕاڤەکردن.



■ بۆ بنیتنانی پرۆژەکان.

کێ دەتوانێت نەخشە زەینییەکان بەکاربهێنێت؟

هەر مرۆڤێك ئەقڵی هەبێت... فێرخواز، بەڕێوەبەر، ژنی ماڵەوە، منداڵ، زانا..



چەند وتەیەك لەبارەی نەخشە زەینییەكانەوە

د. سەلاح ئەلراشید دەڵێت:

ئێستە ئەوە بووەتە شتێكی سادەی سەرەتایی بابەتێك بنووسیت یان كتێبێك پوخت بكەیتەوە بێیت و بەقەڵەم وەكو یاداشتێك بینووسیت، بەڵكو ئێستە باو باوی نەخشە زەینییەكانە.

د. تاریق سومیدان دەڵێت:

نەخشەی زەینی زۆر سادەیە، من وەكو خۆم بەردەوام لە نووسینەوەی كتێب یان ئامادەكردنی ئەلبومەكانمدا بەكاری دەهێنم. هیچ ئەلبومێكم نییە مەگەر نەخشەی زەینی هەیە، تاكو وات لێ بكات، بۆ نموونە: دەوازەی چوونە نێو كۆمپانیاكەت دیزاین بكەیت.

د. نەجیب ئەلریفاعیی دەڵێت:

بێگومان خۆڕاهێنان لەسەر ئەم شێوە نوێیەی كۆششكردن و خوێندن، بەجێگەیاندنی فێرخواز لە تاقیكردنەوەكاندا باشتر دەكات و بە شێوەیەكی سووك و ئاسان نمرەی بەرزی دەست دەكەوێت.

سوودەکانی نەخشە زەینییەکان

تۆنی بوزان:

- تێڕوانینێکی گشتگیرت لە بابەتە گەورەکاندا دەداتێ.
- دەتوانیت پلانی ڕێگە-کارکردن دابنێیت، لەکوێوە هاتوویت و بەرەو کوێ؟
- کۆکردنەوەی گەورەترین بڕی زانیاریی و داتاکان.
- لە چارەسەرکردنی کێشەکەدا ڕێگەی هەمەچەشن و چارەی جۆراوجۆرت دەداتێ.
- وات لێ دەکات زیاتر چالاک بیت.
- وێنە نەخشێنراوەکە بۆ سەیرکردن و خوێندنەوە و تێڕامان و کێشکردن بەچێژە.
- وێنە نەخشێنراوەکە سەرنجڕاکێشە و حەوانەوە بە چاو و ئەقڵ دەدات.
- لە هەمان کاتدا ڕێت پێ دەدات وێنە گشتییەکە و درێژەی بابەتە ببینیت.

د. نەجیب ئەلرفاعیی:

- کورتکردنەوەی ئەرکەکان.

- ئاسانی لە ڕێکخستندا.
- بەسەربردنی کاتێکی خۆش بە شێوە و وێنە و ڕەنگەکانەوە.
- بەردەوامبوونی زانیارییەکە.
- دوای ڕاهاتن لەسەری، وات لێ دێت لە هەموو شتێکدا ڕێکخراو دەبیت.
- خێرایی بیرخۆهێنانەوە.
- تەرکیزکردن.

عەبدوللا ئەلعوسمان:

- وێنەیەکی گشتگیرت لەبارەی ئەو بابەتەی دەیخوێنیت یان قسەی لەبارەوە دەکەیت، دەداتێ.
- وێنەیەکی ڕوونت دەربارەی شوێنی ئێستەت پێ دەڵێیت.. بە کوێ گەیشتوویت؟ ئامانجت چییە؟ لە کوێوە دەست پێ دەکەیتەوە؟ ڕێگرەکان چین؟
- وات لێ دەکات زۆرترین زانیاریی بە شێوەیەکی چڕ و پوخت لە لاپەڕەیەکدا دابنێیت.
- وات لێ دەکات هەموو ئەوەی بە زەین و بیرتدا بێت، لە لاپەڕەیەکدا دابنێیت.
- وا دەکات بڕیارەکانت زێتر بپێکن، چونکی کاتێك هەموو کێشەکە لە لاپەڕەکدا دادەنێیت، دەتوانیت بە تێڕوانینێکی گشتگیر بۆ هەموو

لایەنەکانی، هەموو لەباردابوونەکان، هەموو ڕێگرەکان، هەموو چارە پێشنیارکراوەکان، بە باشترین شێوە بزانیت.

▪ کاتێك دەست بە وێنەکێشان دەکەیت و هەموو لایەنەکانی دەخەیتە چوارچێوەی لاپەڕەیەکەوە، دەبینیت بیرۆکەکان وەکو هەوری بەهار بەسەرتدا دەگرمێنن و، ڕێك وەکو ئەو ڕێگەیەی ئەقڵ لەسەری دەڕوات، کاردەکەیت.



٧ تێبینییەکە بۆ سەعیکردنێکی کارا

- با میزاجێکی ئەرێنیت هەبێ بۆ سەعیکردن، کات و ژینگەی گونجاو هەڵبژێرە.
- هەر زانیارییەك لە کتێبەکەدا لێی تێنەگەیشتیت، هێڵێکی بە ژێردا بهێنە.
- تەرکیز لەسەر بەشێکی کتێبەکە یان چەند ڕامێنانێك بکە.
- دوای خوێندنەوەی بەشەکە بووەستە و، ئەوەی فێری بوویت بە شێوازی خۆت دابڕێژەرەوە.
- ئەوەی لێی تێنەگەیشتیت، بۆی بگەڕێوە و دووبارە بیپشکنەوە.
- ئەگەر لە شتێك حاڵی نەبوویت، پشت بە سەرچاوەی دەرەکیی وەکی کتێب یان مامۆستا ببەستە.

لەم هەنگاوەدا سێ پرسیار لەبارەی ئەوەی خوێندووتە بکە:

- ئەگەر نووسەری کتێبەکە ببینیت، چی پرسیار و ڕەخنەیەکی ئاراستە دەکەیت؟
- چۆن ئەم زانیارییانە لە ژیانی ڕۆژانەمدا جێبەجێ بکەم.
- چۆن وا بکەم ئەم زانیارییانە لای فێرخوازەکانی دیکەیش خۆشەویست بن و لێیان حاڵی بن؟

- بەو بابەتانەدا بچۆرەوە کە خوێندووتن، ئەو ڕێگەیەت بیر نەچێت کە یارمەتی داویت بۆ ئەوەی زانیارییەکان لەبەر بکەیت.
- کتێب یان وانەیەک فێری بوویت، بە نەخشەیەکی زەینییەوە بیبەستەوە.



نەخشە زەینییەکان و فێرکردن

یەکەم: خوێندنەوە:

Overview – Preview – In view – Review

:Overview

واتە بیرۆکەیەکی بنەمایی لە کتێبەکە وەربگرە.. ناونیشان.. پێشەکیی.. ناوەڕۆك.. پاشان نەخشەیەکی زەینی بۆ ئەوە بکێشە.

:Preview

ئێستە لەگەڵ بیرۆکە سەرەکییەکانی کتێبەکەداین، (بەشەکان یان یەکە سەرەکییەکان). بۆ هەر بەشێك نەخشەیەکی زەینی بکێشە(قۆناغی مەبدەئی)، پاشان پێشەکی بەشەکە بخوێنەرەوە(ئامانجی بەشەکە)، کۆتایی بەشەکە بخوێنەرەوە (ئایا ئامانجەکە هاتە دی یان نا؟)، بیرۆکەیەك بۆ هەموو بەشەکە بخولقێنە(وێنەکان، خشتەکان).

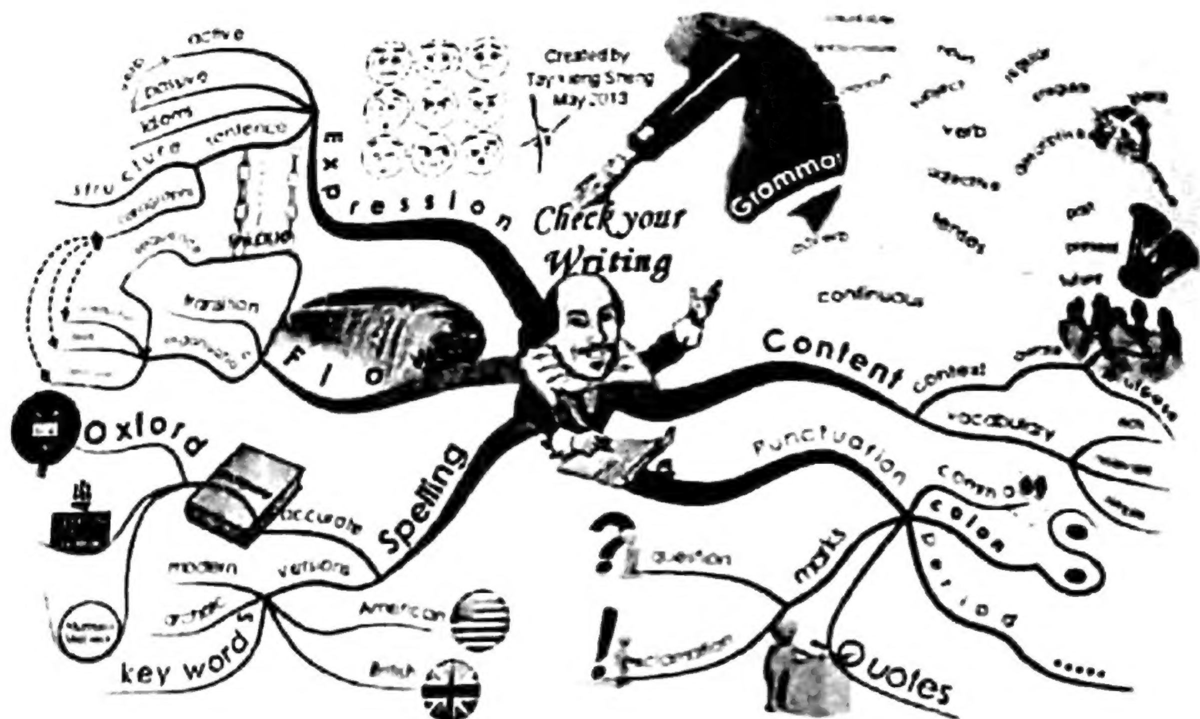
:In view

دوای کێشانی نەخشەی بەشەکە و دیاریکردنی بیرۆکە سەرەکییەکان، پێویستە بچیتە نێو درێژەی بابەتەکان و هەموو ناونیشانە

سەرەکییەکانەوە، تاکو وەڵامی پرسیارەکانت چنگ بکەوێت. ئەگەر
شتێکت بۆ نەخشەکە زیادکرد، بنووسە: یان زێتر.

:Review

دوای تەواوبوون لە کێشانی نەخشەی بەشەکە، پێیدا بچۆرەوە.



دووەم: تەرکیز:

هۆکارەکانی تەرکیز نەکردن:

- قورسیی وشەکان.
- قورسیی تێگەیشتن.
- باری زەینیی.
- خراپ ڕێکخستن.
- لەدەستدانی گرینگیپێدان.

چۆن تەرکیز دەکەیت؟

وا خەیاڵ بکە تۆ سواری ئەسپێکی سەرشێت بوویت و داناسەکنێت و حەوجێی بەخۆی نییە، زۆر بە ئاگادارییەوە جڵەویت گرتووە و بەرەو ئامانجەکەت تێی دەتەقێنیت، وەلێ کاتێك بۆ ساتێکی کەم بێئاگا دەبیت، ئەسپەکە لە ڕاستە ڕێ لا دەدات و ڕوو لە دۆڵ و نشێوەکان دەکات... تەرکیز بە شێوەی ئەو ئەسپەیە.

تێبینییەك:
لەبیرت نەچێت هەر ٤٠ خولەکێك ٥ خولەك پشوو بدە، تا بەرزترین پلەی تەرکیزت هەبێت و، بەرزترین ئاستی بیرخۆهێنانەوەت بە نسیب بێت.

سێیەم: پێداچوونەوە:

لێکۆڵینەوە زانستییەکان ئەوەیان سەلماندووە کە ئەگەر بێتوو تۆ لە ماوەی ٢٤ کاتژمێردا بەو زانیارییانەدا نەچیتەوە کە خوێندووتن، بێگومان ٨٠٪ یان لەدەست دەدەیت، پاشان بە پێداچوونەوە تا هەفتەیەک دەمێننەوە و، بۆ جاری سێیەمیش تا مانگێک.



لە کۆتاییدا:

دەست بە هۆکارەکانەوە بگرە و، پشت بە دروستکاری هۆکارەکان ببەستە.

ببە لەو تیشکەی جیهان ڕۆشن دەکاتەوە.